

**PEMANFAATAN MEDIA VIDEO SENAM LANSIA PADA LANJUT USIA
DI PANTI WREDHA GEREJA KRISTEN JAWA (GKJ)
GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Maria Gorety
NIM 11102241010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN LUAR SEKOLAH
JURUSAN PENDIDIKAN LUAR SEKOLAH
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI 2015**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Pemanfaatan Media Video Senam Lansia Pada Lanjut Usia di Panti Wredha Gereja Kristen Jawa (GKJ) Gondokusuman, Yogyakarta”** yang disusun oleh Maria Gorety NIM 11102241010 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, Juni 2015

Pembimbing

Dr. Sujarwo, M.Pd

NIP.196910302003121001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015
Yang menyatakan,



Maria Gorety
NIM 11102241010

PENGESAHAN

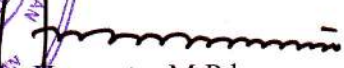
Skripsi yang berjudul “PEMANFAATAN MEDIA VIDEO SENAM LANSIA PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA GEREJA KRISTEN JAWA (GKJ) GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA” yang disusun oleh Maria Gorety, NIM 11102241010 ini telah dipertahankan di sepan Dewan Penguji pada tanggal 7 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sujarwo, M.Pd	Ketua Penguji		14-07-2015
Widyaningsih, M.Si	Sekretaris Penguji		09-07-2015
dr. Atien Nur Chamidah, M.Dist.St	Penguji Utama		09-07-2015

24 JUL 2015
Yogyakarta,
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Dr. Haryanto, M.Pd
NIP 19600902 198702 1 0013

MOTTO

- ❖ Jangan seorang pun menganggap engkau rendah karena engkau muda. Jadilah teladan bagi orang-orang percaya, dalam perkataanmu, dalam tingkah lakumu, dalam kasihmu, dalam kesetiaanmu dan dalam kesucianmu.

(1 Timotius 4:12)

- ❖ Orang lanjut usia yang berorientasi pada kesempatan adalah orang muda yang tidak pernah menua; tetapi pemuda yang berorientasi pada keamanan, telah menua sejak muda

(Mario Teguh)

- ❖ Tidak ada yang mustahil bagi Tuhan ketika kita mau percaya, berdoa dan melakukan bagian kita.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Segala Puji dan Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, akhirnya perjalanan ini telah sampai pada jenjang pendidikan yang tinggi. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Aji Prasetyo dan Ibu Christin Ekowati atas kasih sayang, didikan, dan doa yang selalu beliau berikan untuk anak-anaknya.
2. Almamater tercinta Universitas Negeri Yogyakarta terkhusus Jurusan Pendidikan Luar Sekolah.

**PEMANFAATAN MEDIA VIDEO SENAM LANSIA PADA LANJUT USIA
DI PANTI WREDHA GEREJA KRISTEN JAWA (GKJ)
GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA**

Oleh
Maria Gorety
NIM 11102241010

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan: 1) Pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta, 2) Pengaruh pemanfaatan media video senam lansia dalam mengurangi stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta, 3) Faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam pemanfaatan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dan mengambil lokasi di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah pengasuh dan lansia yang berada di panti wredha. Pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti merupakan instrumen utama dalam melakukan penelitian, yang dibantu dengan pedoman observasi, dokumentasi, dan wawancara. Teknik yang digunakan dalam melakukan analisis data adalah reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan. Keabsahan data yang dilakukan untuk menjelaskan data dengan menggunakan triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dilakukan dengan tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan tindak lanjut. Pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia dilakukan sebanyak dua kali seminggu dengan model pemanfaatan yang digunakan yaitu pemanfaatan media diluar situasi kelas secara terkontrol dan dilakukan secara berkelompok. 2) Pemanfaatan media video senam lansia dalam jangka pendek dapat mengurangi stres yang dialami lansia. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruhnya dalam jangka panjang. 3) Faktor pendukung dari pemanfaatan media video senam pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta antara lain: adanya fasilitas yang mendukung, gerakan dalam video senam lansia merupakan gerakan sehari-hari, dan media video senam lansia dapat digunakan sewaktu-waktu. Faktor penghambat, adalah: ruangan yang terbatas, terdapat salah satu gerakan yang tidak dapat dilakukan oleh lansia yaitu mengangkat satu kaki, serta kesulitan penggunaan alat.

Kata kunci: Lansia, Video Senam Lansia, Stres

KATA PENGANTAR

Salam sejahtera,

Segala Puji dan Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan kasih karunia dan hikmat-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pemanfaatan Media Video Senam Lansia pada Lansia di Panti Wredha Gereja Kristen Jawa (GKJ) Gondokusuman, Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Selama menyusun skripsi ini, penulis banyak mendapat dukungan serta bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan rekomendasi sehingga mempermudah proses perizinan penelitian.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan di dalam proses penyelesaian penelitian ini.
3. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd, selaku dosen pembimbing, atas segala bimbingan, kesabaran, masukan dan saran yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Puji Yanti Fauziah, M.Pd, selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan akademik disela-sela waktunya.

5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pengelola, Pengasuh Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta serta lansia yang telah memberikan izin penelitian dan bantuan dalam penelitian ini.
7. Nenekku, Papah dan Mamahku, serta seluruh keluargaku tercinta yang selalu dengan sabar memberikan motivasi, dukungan, bantuan moral/materi, doa, kasih sayang dan waktunya disela-sela kesibukannya.
8. Kakak dan adikku, Oh Febri, Ci Lia, Oh Yosep, Sella, dan Dewi yang menjadi alasan bagi penulis untuk berusaha menjadi adik dan kakak yang membanggakan dan patut dicontoh.
9. Enggar Nindi Yonatan yang selalu memberikan semangat dan memberikan banyak bantuan untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Ibu Rita yang selalu memberikan kemudahan dan semangat dalam melakukan penelitian di Panti Wredha, serta informasi dan *sharing* yang telah dibagikan.
11. Seluruh teman-teman mahasiswa PLS 2011 dan PMK UNY yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
12. Seluruh teman-teman kos PMJ-com, Elysabeth Ervina dan Lucky Nindy R yang selalu mendukung dan menemani dalam penyusunan skripsi.
13. Komsel *Purpose People* dan EO Star 4 yang telah memberikan bantuan dan dukungan doa.

14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu dengan keterbatasan yang ada, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan. Akhirnya penulis berharap, semoga karya kecil ini dapat member manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan bagi kita semua.

Salam sejahtera

Yogyakarta, Juni 2015
Penulis,



Maria Gorety
NIM.11102241010

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Lanjut Usia	12
2. Masalah-masalah yang dialami Lansia	16
3. Program-program Kegiatan Lansia	27
4. Senam Lansia	33
5. Media Pembelajaran Video.....	36
6. Video Senam Lansia	44
B. Penelitian yang Relevan	49
C. Kerangka Berpikir	51

D. Pertanyaan Penelitian	53
--------------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	55
B. <i>Setting</i> Penelitian	56
C. Subjek dan Objek Penelitian	57
D. Prosedur Pemanfaatan Video	58
E. Teknik Pengumpulan Data	59
F. Instrument Penelitian	61
G. Teknik Analisis Data.....	64
H. Keabsahan Data.....	66

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Panti Wredha Gereja Kristen Jawa (GKJ) Gondokusuman, Yogyakarta.....	69
1. Lokasi dan Sejarah Berdirinya	69
2. Visi dan Misi Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta	70
3. Struktur Organisasi	71
4. Persyaratan menjadi Anggota atau Penghuni Panti Wredha GKJ Gondokusuman.....	72
5. Program Kegiatan Panti Wredha	73
6. Sarana dan Prasarana	75
B. Hasil Penelitian	76
1. Pemanfaatan Media Video Senam Lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta	76
2. Pengaruh Pemanfaatan Media Video Senam Lansia Terhadap Stres yang Dialami Lansia	86
3. Faktor-faktor Pendukung dan Penghambat Pemanfaatan Media Video Senam Lansia	100
C. Pembahasan	109
1. Pemanfaatan Media Video Senam Lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta	109

2. Pengaruh Pemanfaatan Media Video Senam lansia Terhadap Stres yang Dialami Lansia	115
3. Faktor-faktor Pendukung dan Penghambat Pemanfaatan Media Video Senam Lansia	119
D. Keterbatasan Penelitian	121
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	123
B. Saran	124
DAFTAR PUSTAKA	126
LAMPIRAN	130

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	51

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Kisi-kisi Pedoman Observasi	62
Tabel 2. Pedoman Wawancara	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Pedoman Observasi	130
Lampiran 2. Pedoman Dokumentasi	134
Lampiran 3. Pedoman Wawancara	135
Lampiran 4. Catatan Lapangan	146
Lampiran 5. Reduksi, Display, dan Kesimpulan Hasil Wawancara	184
Lampiran 6. Foto Kegiatan	196
Lampiran 7. Data Dokumentasi	199
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian	202

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Warga Negara lanjut usia diatur dalam Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia. Dalam Undang-Undang tersebut, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Kondisi lansia di Indonesia menjadi lebih terjamin dengan adanya Undang-Undang tersebut. Undang-undang tersebut juga sebagai acuan oleh para lansia dalam menjalani kehidupan.

Pemerintah mencatat, Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan kota yang memiliki jumlah penduduk lanjut usia (lansia) tertinggi di Indonesia. Dari total penduduk di kota pelajar tersebut, diperkirakan, lansia mencapai 13,4 persen pada 2015, meningkat 14,7 persen (2020), dan 19,5 persen (2030) (merdeka.com). Hal ini disebabkan karena banyak orang yang pensiun memilih untuk berada dan tinggal di kota Yogyakarta. Selain itu, hal ini juga dikarenakan Yogyakarta memiliki angka harapan hidup yang cukup tinggi dibandingkan dengan propinsi lainnya. Menurut Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Profesor Fasli Jalal dalam Seminar Solusi Hidup Sehat, Bahagia dan Berguna di Usia Tua Untuk Menuju Adi Yuswa, Sabtu (3/5/2014), hasil proyeksi dasar sensus penduduk (SP) tahun 2010, usia harapan hidup orang di Yogyakarta 74,2 tahun. Berturut-turut setelahnya, provinsi dengan harapan hidup tinggi yakni Kalimantan Timur (72,9 tahun), Jawa Tengah (72,7 tahun), dan DKI

Jakarta (71,4 tahun) (tribunnews.com.jakarta). Hal ini menunjukkan bahwa adanya korelasi antara usia harapan hidup dengan jumlah lansia di daerah tersebut. Semakin tinggi usia harapan hidup daerah tersebut, semakin tinggi pula jumlah lansia. Berdasarkan data proyeksi penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di D.I. Yogyakarta menunjukkan bahwa jumlah lansia dengan usia 60 tahun keatas mengalami peningkatan setiap tahunnya dengan jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jumlah lansia laki-laki (yogyakarta.bps.go.id).

Menjadi tua merupakan salah satu hal yang harus dialami oleh seseorang. Seseorang yang belum siap untuk menjadi tua, maka seseorang tersebut tidak dapat bertahan dengan baik. Menjadi tua bukanlah hal yang mudah, karena menjadi tua bukan hanya berarti sudah pensiun, ataupun sudah menyelesaikan tugas-tugasnya selama masih muda. Namun, terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan ketika seseorang menjadi tua karena secara biologis, penuaan itu sendiri juga berarti menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit. Keadaan kemunduran yang dialami oleh lanjut usia dikarenakan manusia mengalami fase regresif, dimana dalam fase ini manusia lebih kearah kemunduran yang dialami oleh sel yang merupakan bagian terkecil dari manusia. Departemen kesehatan RI dalam Rita, dkk (2008:168) menyatakan bahwa:

“menjadi tua ditandai oleh kemunduran biologis yang terlihat dari gejala kemunduran fisik antara lain: 1) kulit mulai mengendur pada wajah timbul keriput secara garis-garis yang menetap; 2) rambut mulai beruban dan menjadi putih; 3) gigi mulai tanggal; 4) penglihatan dan pendengaran mulai berkurang; 5) mulai lelah; 6) gerakan menjadi

lamban dan kurang lincah; dan 7) ketrampilan tubuh menghilang, terjadi timbunan lemak terutama pada bagian perut dan pinggul.”

Kemunduran fisik tersebut memanglah tidak terjadi secara langsung dan begitu saja, namun hal-hal tersebut terjadi secara bertahap. Namun apabila seseorang tidak siap dalam menghadapi masa tua, maka seseorang akan tidak sanggup dalam bertahan di masa tua. Kemunduran secara fisik tersebut mengakibatkan lanjut usia lebih rentan terhadap serangan penyakit. Hal tersebut bukan hanya disebabkan karena daya tahan tubuh yang menurun, selain itu juga berkurangnya aktifitas fisik yang membuat lanjut usia mudah lelah, sehingga lanjut usia jarang melakukan aktifitas fisik (olahraga). Selain hal-hal secara fisik tersebut, kemunduran juga terjadi secara kognitif yaitu menurunnya kemampuan dalam belajar dan mengingat. Departemen Kesehatan RI dalam Rita, dkk (2008: 169-170) menyatakan bahwa:

“menjadi tua ditandai oleh adanya kemunduran-kemunduran kognitif, antara lain: 1) mudah lupa, ingatan tidak berfungsi dengan baik; 2) ingatan kepada hal-hal masa muda lebih baik daripada kepada hal-hal yang baru terjadi, yang pertama dilupakan adalah nama-nama; 3) orientasi umum dan persepsi terhadap waktu dan ruang/tempat mundur, karena daya ingat sudah mundur dan juga penglihatan biasanya kabur; 4) meskipun telah mempunyai banyak pengalaman, skor yang dicapai dalam tes intelegensi menjadilebih rendah; dan 5) tidak mudah menerima hal-hal atau ide-ide baru.”

Selain mengalami kemunduran secara fisik maupun psikologis, lansia juga lebih rentan dalam mengalami stres. Stres merupakan hal yang dialami oleh setiap manusia, namun tidak semua manusia dapat menghadapi stress yang dialaminya sebagai tantangan dalam kehidupan. Setiap manusia memiliki kondisi dimana ia tidak dapat menahan atau mengatasi apa yang terjadi dalam hidupnya.

Bahayanya adalah bila terlalu banyak mengalami stres. Saat kita tidak lagi mampu mengatasi meningkatnya tuntutan pada waktu dan energy, kita dapat menjadi semakin lelah dan merasa bahwa hidup adalah sesuatu yang sulit. Jika hal ini terjadi, kita mungkin mendapati diri kita menderita karena serangan penyakit, baik penyakit mental maupun fisik (Bourke, 2005:245).

Stres tidak hanya dialami oleh lansia yang tinggal bersama dengan keluarganya, namun juga lansia yang berada di Panti Wredha. Hal ini disebabkan karena warga binaan yang berada di Panti Wredha berada jauh dengan keluarganya, bahkan terdapat lansia yang sudah tidak memiliki keluarga. Keluarga memiliki peran yang penting dalam mengurangi stres yang dialami oleh seseorang, khususnya lansia. Berdasarkan hasil penelitian (Yeniar Indriana, dkk, 2010) bahwa:

“dari subjek penelitian sejumlah 32 lansia Panti Wredha Pucang Gading Semarang menunjukkan tingkat stres yang tinggi dengan skor di atas 150 dengan 81,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang. Faktor-faktor yang menyebabkan stres bagi para lansia Panti Wredha ini dalam urutan 5 besar antara lain : perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian anggota keluarga, dan perubahan dalam pilihan maupun kuantitas olahraga maupun rekreasi, dan perubahan dalam pekerjaan.”

Stres juga lebih mudah dialami oleh para lansia yang berada di Panti Wreda Gereja Kristen Jawa (GKJ) Gondokusuman, Yogyakarta. Di Panti Wreda ini, warga binaan sosial semuanya berjenis kelamin perempuan. Warga binaan sosial panti wreda ini berasal dari berbagai daerah, bukan hanya yang berasal dari Yogyakarta saja. Mereka bukanlah warga binaan yang ditiptkan oleh keluarganya, yang kemudian akan dijenguk ataupun dijemput oleh keluarganya. Kebanyakan dari mereka sudah tidak memiliki

keluarga dan sanak saudara. Stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman ditunjukkan dengan Simbah HA dan SH yang sering melamun, bahkan saat sedang bersama-sama, Simbah HA melamun dan tidak menanggapi simbah-simbah lainnya yang sedang bercerita. Terdapat juga lansia yang menghindari dari sesama lansia, yaitu Simbah YY, beliau memilih tidak keluar kamar apabila simbah-simbah sedang berkumpul.

Pengasuh Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Ibu RW, mengatakan bahwa mereka (warga binaan) sudah tidak punya keluarga, karena kebanyakan dari mereka tidak menikah. Namun, terdapat pula lansia yang menikah dan memiliki anak tetapi mereka berada jauh dengan keluarganya. Kondisi ini akan semakin mudah membuat para lansia di panti wreda ini menjadi stres. Hal ini juga ditunjukkan dengan pernyataan salah satu warga binaan Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Simbah MJ, yang mengatakan bahwa beliau tujuh bersaudara, namun sekarang hanya tinggal beliau. Saudara-saudaranya sudah tidak ada (meninggal). Simbah MJ sudah lama tidak pulang kampung sejak tahun 1969.

Kondisi tersebut menyebabkan lansia di Panti Wreda GKJ Gondokusuman, Yogyakarta sangat mudah menjadi stres, sehingga mereka harus mengerti kondisi kesehatannya agar dapat menjaga diri mereka. Menjaga kesehatan lansia juga dapat mengurangi resiko stres, karena dengan kondisi kesehatan yang baik, maka stres tidak akan memberikan dampak yang buruk dalam tubuh lansia. Untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia, dapat dilakukan dengan cara melakukan *check-up* kesehatan. Ketika diperoleh hasil

dari *check-up* kesehatan tersebut, lansia dapat mengerti kondisinya sehingga lansia dapat mengetahui bagaimana ia menjaga dirinya dengan apa yang lansia konsumsi, serta apa yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Hal ini dapat membuat lansia mempraktekan cara menjaga gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat yang dapat dilakukan oleh lansia antara lain adalah dengan melakukan olahraga sesuai dengan kondisi kesehatan lansia, melakukan istirahat yang cukup, serta melakukan diet yang teratur. Menurut Nancye Bourke (2005:43) menyatakan bahwa:

“ada berbagai macam saran olahraga, akan tetapi melakukan olahraga aerobik minimal 30 menit, sebanyak 3 kali seminggu sangatlah penting. Olahraga yang bersifat aerobik meliputi jalan cepat, *jogging*, senam, memotong rumput, dan memotong kayu. Berjalan kaki setiap hari juga disarankan, karena selain mendapat manfaat olahraga, tubuh Anda juga akan mendapatkan manfaat dari udara segar dan sinar matahari. Kegiatan ini akan membuat Anda dapat menjalin keakraban dengan para tetangga dan lingkungan sekitar anda.”

Kegiatan-kegiatan olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia sangat beragam, dan tidak memerlukan biaya yang besar untuk melakukan olahraga. Dalam melakukan olahraga tidaklah harus ke *gym*, ataupun tempat-tempat yang memerlukan biaya, namun kegiatan olahraga dapat dilakukan di sekitar tempat tinggal. Seperti jalan kaki, senam dan lain-lain. Kegiatan olahraga ini dilakukan agar lansia tetap dapat menjaga kesehatan tubuhnya sehingga tidak mudah terserang penyakit. Kementerian pemberdayaan perempuan dalam menegpp.go.id menyatakan bahwa:

Dari sisi kualitas hidup, selain pendidikan, penduduk lanjut usia juga mengalami masalah kesehatan. Data menunjukkan bahwa ada kecenderungan angka kesakitan lanjut usia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kondisi ini tentunya harus mendapatkan perhatian berbagai pihak. Lanjut usia yang sakit-sakitan akan menjadi beban

bagi keluarga, masyarakat dan bahkan pemerintah, sehingga akan menjadi beban dalam pembangunan. Oleh sebab itu, kita harus menjadikan masa lanjut usia menjadi tetap sehat, produktif dan mandiri.

Olahraga merupakan salah satu alternatif yang dapat menjadikan diri kita tetap sehat. Salah satu kegiatan olahraga yang dapat dilakukan tanpa mengeluarkan biaya serta dapat mengakrabkan diri dengan orang lain adalah kegiatan senam. Kegiatan senam dilakukan secara bersama-sama sehingga dapat membuat lansia berinteraksi dengan orang lain. Kegiatan senam ini dapat dilakukan bersama dan dipandu dengan instruktur senam, selain itu juga dapat dilakukan tanpa adanya instruktur, dapat menggunakan alat bantu media. Kegiatan senam yang dilakukan bersama-sama dengan instruktur memiliki kelebihan dimana peserta dapat melihat dan dapat berinteraksi secara langsung. Kegiatan ini juga memiliki kelemahan yaitu apabila instruktur berhalangan hadir, maka kegiatan senam tidak dapat terselenggara. Sedangkan kegiatan senam dengan menggunakan media (tanpa adanya instruktur) dapat dilakukan setiap waktu jika diinginkan. Seperti yang dialami oleh para lansia di Panti Wreda GKJ Gondokusuman, Yogyakarta, mereka tidak melakukan kegiatan senam lansia dikarenakan tidak adanya instruktur yang dapat hadir, sehingga mereka kurang melakukan kegiatan olahraga.

Penjaga Panti Wreda GKJ gondokusuman, Yogyakarta, BR, mengatakan bahwa dulu pernah dilakukan senam secara rutin, tapi instrukturnya sakit jadi tidak bisa datang lagi untuk menjadi instruktur senam lansia. Kegiatan senam yang dilakukan di Panti Wreda GKJ Gondokusuman, Yogyakarta ini tidak dapat berjalan dikarenakan permasalahan instruktur,

sehingga dibutuhkan media yang dapat membantu para lansia untuk melakukan kegiatan senam. Para lansia pernah menggunakan media teks panduan senam yang diberikan oleh mahasiswa, namun tidak dapat digunakan secara maksimal karena terdapat nenek yang tidak bisa membaca, selain itu juga karena lansia harus menggerakkan badan sambil membaca.

Media yang dapat digunakan untuk melakukan kegiatan senam antara lain adalah modul atau panduan senam, poster gerakan senam, *tape recorder*, dan juga video. Dari media yang tersedia, video merupakan media yang dapat digunakan secara efektif. Hal ini disebabkan media video ini bukan hanya menampilkan gambar, namun juga terdapat suara. Selain itu, gambar yang ditampilkan pun berupa gambar bergerak, sehingga lebih mudah diikuti dan juga lebih menarik untuk dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut, timbul pemikiran untuk meneliti bagaimana pemanfaatan media video senam lansia sebagai salah satu alternatif mengurangi stres pada lansia di Panti Wreda GKJ gondokusuman, Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jumlah lansia di kota Yogyakarta yang semakin meningkat setiap tahun sehingga membutuhkan penanganan dan pelayanan yang lebih baik.

2. Stres yang lebih mudah dialami oleh warga binaan sosial Panti Wreda GKJ Gondokusuman, Yogyakarta dikarenakan latar belakang warga binaan yang jauh dari keluarga bahkan sudah tidak memiliki keluarga maupun sanak saudara.
3. Kegiatan senam lansia yang tidak berjalan di Panti Wreda GKJ Gondokusuman, Yogyakarta dikarenakan tidak ada instruktur senam.
4. Belum tersedianya media yang mampu menggantikan peran pelatih senam di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta.
5. Belum tersedianya media yang mampu menarik minat lansia untuk melakukan kegiatan senam lansia secara rutin.

C. Batasan Masalah

Dengan keterbatasan waktu dan tenaga, maka penelitian ini hanya dibatasi pada belum tersedianya media yang mampu menggantikan peran pelatih/instruktur senam lansia dan mampu menarik minat lansia untuk melakukan kegiatan senam lansia secara rutin di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta?

2. Bagaimana pengaruh pemanfaatan media video senam lansia dalam mengurangi stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman?
3. Faktor-faktor apa sajakah yang menjadi pendukung dan penghambat pada pemanfaatan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dipaparkan di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan:

1. Pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta.
2. Pengaruh pemanfaatan media video senam lansia dalam mengurangi stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta.
3. Faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam pemanfaatan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan serta bagi para peneliti pendidikan diharapkan dapat digunakan sebagai literatur dalam penelitian yang lebih lanjut yang relevan dimasa depan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi warga binaan sosial Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan tentang pentingnya penggunaan media video senam dalam sebagai salah satu alternatif mengurangi stres pada lansia di Panti Wreda GKJ Gondokusuman, Yogyakarta. Media dalam penelitian ini juga dapat digunakan sebagai alat untuk melakukan kegiatan senam lansia yang dapat digunakan kapanpun.
- b. Bagi Panti Wreda GKJ Gondokusuman Yogyakarta, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menghadapi masalah-masalah terkait dengan hal-hal yang mempengaruhi stres yang dialami oleh lansia yang berada di Panti Wreda GKJ Gondokusuman Yogyakarta, serta media yang dapat digunakan dalam mendukung terlaksananya kegiatan senam lansia.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Lanjut Usia

a. Pengertian Lanjut Usia

Masa lanjut usia (lansia) merupakan masa terakhir dalam kehidupan manusia, dimana masa lansia ini akan berakhir dengan kematian. Masa ini adalah masa penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menata kembali kesehatan, masa pensiun dan menyesuaikan diri dengan peran-peran sosial (Santrock, 2006). Usia tua merupakan periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh manfaat (Hurlock, 1999).

Barbara Newman dan Philip Newman membagi masa lansia kedalam 2 periode, yaitu masa dewasa akhir (*later adulthood*) (usia 60 sampai 75 tahun) dan usia yang sangat tua (*very old age*) (usia 75 sampai meninggal dunia) (Newman & Newman, 2006). Papalia (2004) membagi masa lansia kedalam tiga kategori yaitu: 1) orang tua muda (*young old*): usia 60 tahun sampai 74 tahun; 2) orang tua tua (*old-old*): usia 75 tahun sampai 84 tahun; 3) orang tua yang sangat tua (*oldest old*): usia 85 tahun keatas. Pemerintah Indonesia dalam hal ini Departemen Sosial memberikan pengertian bahwa lansia adalah seseorang yang telah

mencapai usia 60 tahun keatas, yang kemudian membaginya kedalam dua kategori yaitu usia lanjut potensial dan usia lanjut non potensial. Usia lanjut potensial adalah usia lanjut yang memiliki potensi dan dapat membantu dirinya sendiri bahkan sesamanya. Sedangkan usia lanjut non potensial adalah usia lanjut yang tidak memperoleh penghasilan dan tidak dapat mencari nafkah untuk mencukupi kebutuhannya sendiri (Undang-undang No. 13 Tahun 1998)

Berdasarkan uraian di atas mengenai pengertian lanjut usia, dapat disimpulkan bahwa lanjut usia merupakan masa terakhir dalam rentang kehidupan manusia, dimana seseorang dapat dikatakan lanjut usia apabila sudah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia dibagi kedalam dua kategori, yaitu usia lanjut potensial dan usia lanjut non potensial. Pembagian kategori tersebut berdasarkan potensi atau kemampuan yang dimiliki oleh lanjut usia dalam memenuhi kebutuhannya.

b. Karakteristik Lanjut Usia

Pertambahan usia seseorang seiring dengan perubahan yang timbul di dalam diri sendiri. Perubahan yang khas pada lanjut usia adalah perubahan fisik yang terjadi pada diri sendiri. Perubahan yang terjadi pada lanjut usia bukan hanya pada fisik, melainkan hal-hal lain seperti fungsi kognitif dan sosio-emosional. Departemen Kesehatan RI dalam Rita, dkk (2008: 168) menyatakan bahwa menjadi tua ditandai oleh kemunduran biologis yang terlihat dari gejala kemunduran fisik antara lain:

- 1) Kulit mulai mengendur dan pada wajah timbul keriput serta garis-garis yang menetap;
- 2) Rambut mulai beruban dan menjadi putih;
- 3) Gigi mulai tanggal;
- 4) Penglihatan dan pendengaran mulai berkurang;
- 5) Mulai lelah;
- 6) Gerakan menjadi lamban dan kurang lincah; dan
- 7) Kerampingan tubuh menghilang, terjadi timbunan lemak terutama dibagian perut dan pinggul.

Menurut Rowe & Kahn dalam King (2010:212) hingga belum lama ini, paruh baya dan orang tua dipandang mengalami penurunan fisik, kognitif dan sosio-emosional yang panjang dan dimensi positif dari penuaan diabaikan. Departemen kesehatan RI dalam Rita, dkk (2008: 169-170) menyatakan bahwa menjadi tua ditandai oleh adanya kemunduran-kemunduran kognitif, antara lain sebagai berikut:

- 1) Mudah lupa, ingatan tidak berfungsi dengan baik;
- 2) Ingatan kepada hal-hal pada masa muda lebih baik dari pada kepada hal-hal yang baru terjadi, yang pertama dilupakan adalah nama-nama;
- 3) Orientasi umum dan persepsi terhadap waktu dan ruang/tempat mundur, karena daya ingat sudah mundur dan juga karena penglihatan biasanya sudah mundur;
- 4) Meskipun telah mempunyai banyak pengalaman, skor yang dicapai dalam tes intelegensi menjadi lebih rendah; dan
- 5) Tidak mudah menerima hal-hal atau ide-ide baru.

Perubahan pada lanjut usia juga terjadi pada sosio-emosionalnya. Berdasarkan teori *disengagement* menurut Lafrancois dalam Rita, dkk (2008:171) berpendapat bahwa semakin tinggi usia manusia akan diikuti secara berangsur-angsur oleh semakin mundurnya interaksi sosial, fisik, dan emosi dengan kehidupan dunia. Lanjut usia akan lebih, menikmati waktunya dengan teman dari pada dengan keluarga, karena dengan sesama lanjut usia mereka lebih dapat berdiskusi dengan masalah-

masalah yang mereka hadapi bersama dan saling membantu memecahkan masalah masing-masing (Rita dkk, 2008:173). Lansia akan lebih sulit dalam menerima orang-orang baru, dikarenakan mereka lebih nyaman dengan orang-orang yang sudah berada didekat mereka terlebih dahulu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa menjadi tua merupakan suatu proses dalam kehidupan yang harus dialami oleh setiap manusia. Dalam proses penuaan tersebut terdapat hal-hal yang mengalami perubahan dimana hal tersebut menjadi karakteristik lanjut usia. Karakteristik tersebut tidak hanya terjadi pada fisik saja, namun juga terjadi pada fungsi kognitif serta sosial-emosionalnya. Karakteristik fisik pada lansia yaitu kulit mengendur dan timbul keriput, rambut mulai beruban, gigi mulai tanggal, penglihatan dan pendengaran berkurang, mulai lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, kerampingan tubuh menghilang.

Karakteristik fungsi kognitif pada lansia yaitu: mudah lupa, ingatan pada hal-hal pada masa muda lebih baik, orientasi umum dan persepsi terhadap waktu dan ruang/tempat mundur, skor yang dicapai dalam tes intelegensi lebih rendah, tidak mudah menerima hal-hal atau ide-ide baru. Sedangkan karakteristik pada sosio-emosionalnya yaitu mundurnya interaksi sosial, emosi dengan kehidupan dunia, lebih menikmati waktunya dengan temannya daripada dengan keluarganya. Dengan mengetahui karakteristik pada lanjut usia ini, kita dapat mengetahui apa saja yang menjadi kebutuhan lansia dalam menjalani

kehidupannya dengan perubahan-perubahan hidup yang dialami oleh mereka. Kita juga dapat membantu dalam memfasilitasi tentang hal-hal yang terjadi kemunduran sehingga mereka tetap dapat bertahan dan produktif.

2. Masalah-Masalah yang dialami Lansia

Setiap manusia mengalami masalah dalam kehidupannya. Masalah-masalah yang dialami pada masing-masing tahapan usia berbeda-beda, begitu pula masalah pada masing-masing individu. Namun, masalah-masalah yang dialami dapat dikelompokkan menjadi masalah psikologis dan juga psikis. Masalah yang dialami lanjut usia antara lain penurunan fungsi kognitif, mudah terserang penyakit dan juga mudah terserang stres.

a. Penurunan fungsi kognitif

Pada lanjut usia, mereka mengalami penurunan secara drastis pada aspek intelegensi, ingatan, dan bentuk-bentuk dari fungsi mental. Orang lanjut usia membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengingat nama, tanggal, informasi-informasi lain; faktanya, kecepatan proses kognitif secara umum menurun drastis (Carole Wade & Carol Tavis, 2008: 274). Bagi beberapa orang, penuaan dan kematian orang tua mereka menyebabkan kebingungan dan kekacauan dalam diri (Bourke, 2012: 226).

Departemen kesehatan RI dalam Rita, dkk (2008: 169-170)

menyatakan bahwa menjadi tua ditandai oleh adanya kemunduran-kemunduran kognitif, antara lain sebagai berikut:

- 1) Mudah lupa, ingatan tidak berfungsi dengan baik;
- 2) Ingatan kepada hal-hal pada masa muda lebih baik dari pada kepada hal-hal yang baru terjadi, yang pertama dilupakan adalah nama-nama;
- 3) Orientasi umum dan persepsi terhadap waktu dan ruang/tempat mundur, karena daya ingat sudah mundur dan juga karena penglihatan biasanya sudah mundur;
- 4) Meskipun telah mempunyai banyak pengalaman, skor yang dicapai dalam tes intelegensi menjadi lebih rendah; dan
- 5) Tidak mudah menerima hal-hal atau ide-ide baru.

b. Serangan Penyakit

Serangan penyakit yang sering dihadapi oleh lansia antara lain tekanan darah tinggi (Hipertensi), kencing manis (Diabetes Melitus), radang sendi (*Arthritis*/Rematik), Pikun (Demensia), jantung koroner, stroke, dan kanker (Anonim, 2010:55-64).

- 1) Tekanan darah tinggi: penyakit yang disebabkan oleh tekanan darah yang melewati batas tekanan darah normal. Pencegahan yang dapat dilakukan: mengurangi mengkonsumsi garam; berolahraga dengan teratur dan melakukan kegiatan fisik ringan; menjaga agar tidak kegemukan; tidak merokok; menghindari minum-minuman keras dan yang beralkohol.
- 2) Kencing manis: penyakit yang disebabkan tingginya kadar glukosa dalam darah. Pencegahan yang dapat dilakukan: mengkonsumsi makanan yang rendah lemak; banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan protein; mengurangi makanan yang manis; gunakan pemanis alternatif; mengurangi mengkonsumsi makanan yang asin; tidak

merokok, dan hindari minuman keras serta beralkohol; mengurangi berat badan yang berlebihan.

- 3) Radang sendi: penyakit yang menyerang sendi, tulang, otot, atau jaringan tubuh disekitar sendi. Pencegahan yang dapat dilakukan: jangan melakukan kegiatan yang terlalu berat; turunkan berat badan jika kegemukan; diet yang bergizi seperti *seafood*, sayur-sayuran hijau, buah-buahan, kacang-kacangan, jahe, makanan berserat dan rendah kalori; minum minimal 8 gelas air putih sehari.
- 4) Pikun: gejala yang disebabkan oleh timbulnya gangguan pada fungsi otak (mental). Pencegahan yang dapat dilakukan: melatih otak dan merangsang otak agar tidak menurun drastis; mengkonsumsi makanan bergizi, seperti telur, vitamin B 12, makanan yang mengandung zat besi, kacang-kacangan, tepung gandum dan biji-bijian; menghindari minuman yang mengurangi daya ingat seperti alkohol.
- 5) Jantung koroner: suatu penyakit jantung yang disebabkan oleh mengeras dan menyempitnya pembuluh darah koroner. Pencegahan yang dapat dilakukan: mengkonsumsi makanan yang rendah kolesterol; tidak merokok; tidak minum minuman keras dan yang beralkohol; mengurangi makanan yang asin; mengurangi berat badan jika kegemukan; berolahraga secara teratur; tidak minum kopi secara berlebihan.
- 6) Stroke: penyakit gangguan peredaran darah di otak. Pencegahan yang dapat dilakukan: berolahraga secara teratur; makan makanan yang megandung vitamin C; mengurangi makanan asin; tidak merokok dan

minum minuman keras atau alkohol; mengurangi makanan yang berlemak; mengurangi berat badan.

- 7) Kanker: penyakit yang disebabkan oleh adanya gangguan mekanisme dalam pergantian sel yang merusak DNA. Fungsi dan karakter fisik sel berubah menjadi sel yang reaktif dan ganas. Pencegahan yang dapat dilakukan: mengkonsumsi makanan yang berserat; mengurangi makanan berlemak; mengurangi makanan yang diasinkan, diasap, dan atau yang difermentasi; minum teh hijau yang mengandung *catechins*.

c. Stres

Dalam istilah psikologi, kita dapat mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap stresor (*stressor*), yaitu lingkungan atau peristiwa yang mengancam mereka dan membebani kemampuan *coping* mereka (King, Laura A. 2010:138). Selye dalam Alimul (2006:10) mendefinisikan stres sebagai situasi dimana suatu tuntutan yang bersifat tidak spesifik dan mengharuskan seseorang memberikan respon atau mengambil tindakan. Stres adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang (Isaacs, 2004). Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan (Sunaryo, 2004).

Lansia yang tidak sehat, akan lebih mudah terkena stres, karena dengan kondisi tubuh yang tidak sehat akan membuat seseorang tidak

dapat berfikir dengan baik. Jelaslah, keadaan fisik, seperti sakit dan sehat mempengaruhi cara kita berfikir (King, 2010:34). Depresi pada lansia memiliki latar belakang yang agak berbeda dengan orang dewasa lainnya, karena depresi yang dialami pada lansia lebih sering timbul akibat berbagai penyakit fisik yang dideritanya (Margatan, 1996:69). Berbagai peristiwa yang umum terjadi pada usia paruh baya seperti kesulitan kerja, masalah keluarga, merawat orang tua yang lanjut usia, depresi yang terjadi terkait dengan masalah kehilangan pasangan hidup, timbulnya penyakit fisik, atau pensiun (Anonim, 2010:10-11).

Seseorang yang mengalami stres akan memiliki karakteristik yang berbeda dengan orang yang tidak mengalami stres. Menurut Bourke (2012:246) tanda-tanda peringatan fisik meliputi sakit kepala, insomnia, kelelahan, jantung berdebar, keringat berlebihan, sendi atau otot yang tegang, sembelit, masalah pencernaan, atau kejang perut, kehilangan hasrat seksual, ruam kulit atau gatal, tekanan darah tinggi, sering mengalami kedutan, kejang otot atau kedutan pada kelopak mata, menangis untuk alasan yang tidak jelas, dan sering terkena pilek atau flu.

Karakteristik tersebut tidak hanya pada kondisi fisik saja, namun juga terdapat gejala-gejala seperti peringatan mental dan lainnya. Gejala tersebut meliputi kognitif, afektif, fisiologis, perilaku dan respon sosial. Hal serupa dikatakan oleh Stuart, Gail W. dan Laraia, Michele T. (2005:67) *“appraisal of stressor involves determining the meaning of and understanding the impact of the stressful situation for the individual. It*

include cognitive, affective, physiological, behavioral, and social responses”.

Gejala peringatan stres pada aspek kognitif dapat dilihat dari cara berfikir, dan cara pandang orang tersebut. Stuart dan Laraia (2005:67) mengatakan *if person uses passive, hostile, avoidant, or self-defeating tactics, the source of stress is not likely to go away*. Tanda-tanda orang yang mudah terkena stres yang dapat dilihat dari segi kognitif seseorang adalah pasif, suka bermusuhan, menghindari, dan suka menang sendiri.

Gejala stres juga terjadi pada aspek afektif. Pada aspek afektif ini terlalu umum untuk dikategorikan dalam stres karena dapat menjadi emosi. Hal ini diungkapkan oleh Stuart dan Laraia (2005:67) *in the appraisal of a stressor, the major affective response is a nonspecific or generally anxiety reaction, which becomes expressed as emotion*. Emosi yang termasuk didalamnya yaitu sukacita, kesedihan, ketakutan, kemarahan, penerimaan, ketidakpercayaan, antisipasi atau terkejut.

Pada aspek fisiologis, seseorang yang mengalami stres mengalami penurunan pada sistem kekebalan tubuhnya. Hal serupa dikatakan oleh Stuart dan Laraia (2005:67) *additionally, stress has been shown to affect the body's immune system, affecting one's ability to fight disease*. Seseorang dapat diketahui kondisi stres dengan mengetahui bagaimana kondisi fisiologi dengan hormone-hormon yang dimiliki oleh tubuh. Hormone yang dimiliki oleh tubuh mempengaruhi kesehatan seseorang,

sehingga orang yang mengalami stres akan lebih mudah terserang penyakit.

Aspek perilaku dapat memberikan informasi yang lebih tentang kondisi stres seseorang. Stuart dan Laraia (2005:67), *behavioral responses are the result of emotional and physiological responses, as well as one's cognitive analysis of the stressful situation.*

Menurut Caplan dalam Stuart dan Laraia (2005:67) mendeskripsikan empat fase respon perilaku individu terhadap stres, yaitu:

Phase 1 is behavior that changes the stressful environment or allows the individual to escape from it. Phase 2 is behavior that allows the individual to change the external circumstances and their aftermath. Phase 3 is intrapsychic behavior that serves to defend against unpleasant emotional arousal. Phase 4 is intrapsychic behavior that help one come to terms with the event and its sequelae by internal readjustment.

Hal tersebut menjelaskan bahwa dalam mengalami stres, individu menunjukkan perilaku dalam 4 tahap. Tahap 1: perilaku yang mengubah lingkungan stres atau mengizinkan individu untuk melepaskan diri dari stres; tahap 2: perilaku yang memungkinkan individu untuk mengubah keadaan eksternal dan akibatnya; tahap 3: perilaku intrapsikis yang berfungsi untuk mempertahankan diri dari rangsangan emosional yang tidak menyenangkan; tahap 4: perilaku intrapsikis yang membantu seseorang berdamai dengan gejala sisa dengan cara menyesuaikan diri kembali secara internal.

Respon sosial merupakan aspek yang juga perlu mendapatkan perhatian. Banyak respon sosial yang diberikan oleh orang yang mengalami stres. Menurut Mechanic dalam Stuart dan Laraia (2005:67-68) sifat yang tepat pada respon seseorang didasarkan pada tiga aktivitas, yaitu *search for meaning* (pencarian arti), *social attribution* (atribusi sosial), *social comparison* (perbandingan sosial). Seseorang yang melakukan respon sosial diluar dari dasar aktivitas tersebut, memungkinkan mengalami stres.

Gejala stres berdasarkan skala HARS antara lain: perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatic (otot), gejala somatic (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala repisatori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, tingkah laku pada wawancara. Tanda-tanda peringatan mental meliputi ketidakmampuan bersantai, susah berkonsentrasi dan ingatan yang buruk, kesulitan menyelesaikan tugas, mudah marah, melakukan sesuatu tanpa berpikir panjang, kehilangan semangat hidup, atau sulit membuat keputusan (Bourke, 2012:246).

Menurut Robert J. Van Amberg dalam Hawari (2010:46-48) stres dapat dibagi ke dalam enam tahap berikut:

- 1) Tahap pertama: tahap ini merupakan tahap stres yang paling ringan dan biasanya ditandai dengan munculnya semangat yang berlebihan, penglihatan lebih “tajam” dari biasanya, dan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya (namun tanpa disadari

cadangan energi dihabiskan dan timbulnya rasa gugup yang berlebihan).

- 2) Tahap kedua: pada tahap ini, dampak stres yang semula ‘menyenangkan’ mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan karena habisnya cadangan energi. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan antara lain merasa letih sewaktu bangun pagi dalam kondisi normal, badan (seharusnya terasa segar), mudah lelah sesudah makan siang, cepat lelah menjelang makan sore, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.
- 3) Tahap ketiga: keluhan semakin nyata, seperti gangguan lambung dan usus (gastritis atau maag, diare), ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang, gangguan pola tidur (sulit untuk mulai tidur, terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali), tubuh terasa lemah seperti tidak bertenaga.
- 4) Tahap keempat: pada kondisi berkelanjutan akan muncul gejala seperti ketidakmampuan untuk melakukan aktifitas rutin karena perasaan bosan, kehilangan semangat, terlalu lelah, karena gangguan pola tidur, kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun, serta muncul rasa takut dan cemas yang tidak jelas penyebabnya.
- 5) Tahap kelima: tahap ini ditandai dengan kelelahan fisik yang sangat, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan dan sederhana,

gangguan pada sistem pencernaan semakin berat, serta semakin meningkatnya rasa takut dan cemas.

- 6) Tahap keenam: tahap ini merupakan tahap puncak, biasanya ditandai dengan timbulnya rasa panik dan takut mati yang menyebabkan jantung berdetak semakin cepat, kesulitan bernafas, tubuh gemetar dan berkeringat dan kemungkinan terjadi kolaps atau pingsan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masalah dialami oleh setiap manusia, baik anak-anak hingga lanjut usia. Masalah yang sering dihadapi oleh lanjut usia antara lain yaitu penurunan fungsi kognitif seperti membutuhkan waktu lama untuk mengingat nama, tanggal serta informasi lainnya; mudah terserang penyakit, penyakit-penyakit yang mudah dialami oleh lansia antara lain tekanan darah tinggi, kencing manis, radang sendi, pikun, jantung koroner, stroke, dan kanker; mudah terkena stres, stres yang dialami lansia lebih sering timbul akibat penyakit, kehilangan pasangan hidup dan keluarga, serta pensiun. Tanda-tanda seseorang mengalami stres tidak hanya dilihat dari segi fisik saja, namun juga terdapat pada aspek kognitif, afektif, psikis, perilaku serta respon sosial. Karakteristik fisik dan mental yang terjadi pada seseorang yang mengalami stres antara lain: perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatic (otot), gejala somatic (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala repisatori, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, tingkah laku pada

wawancara. Stres dibagi dalam enam tahap, dimana setiap tahapan menunjukkan peningkatan stres yang dialami seseorang.

Tahap pertama merupakan tahap stres yang paling ringan ditandai dengan munculnya semangat yang berlebihan, penglihatan lebih “tajam” dari biasanya, dan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

Tahap kedua, dampak stres yang semula ‘menyenangkan’ mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan karena habisnya cadangan energi. Keluhan yang sering terjadi yaitu merasa letih sewaktu bangun pagi dalam kondisi normal, badan (seharusnya terasa segar), mudah lelah sesudah makan siang, cepat lelah menjelang makan sore, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

Tahap ketiga, keluhan semakin nyata, seperti gangguan lambung dan usus, ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang, gangguan pola tidur, tubuh terasa lemah seperti tidak bertenaga. Tahap keempat, muncul gejala seperti ketidakmampuan untuk melakukan aktifitas rutin karena perasaan bosan, kehilangan semangat, terlalu lelah, karena gangguan pola tidur, kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun, serta muncul rasa takut dan cemas yang tidak jelas penyebabnya.

Tahap kelima, ditandai dengan kelelahan fisik yang sangat, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan dan sederhana, gangguan pada

sistem pencernaan semakin berat, serta semakin meningkatnya rasa takut dan cemas. Tahap keenam, merupakan tahap puncak, biasanya ditandai dengan timbulnya rasa panik dan takut mati yang menyebabkan jantung berdetak semakin cepat, kesulitan bernafas, tubuh gemetar dan berkeringat dan kemungkinan terjadi kolaps atau pingsan.

Gejala stres juga ditandai dengan aspek kognitif, afektif, fisiologis, perilaku dan juga respon sosial. Pada aspek kognitif seseorang akan bersifat pasif, suka bermusuhan, menghindari dan suka menang sendiri. Pada aspek afektif seseorang akan terlarut dalam emosinya, emosi tersebut meliputi sukacita, kesedihan, ketakutan, kemarahan, penerimaan, ketidakpercayaan, antisipasi atau terkejut. Pada aspek fisiologis seseorang akan lebih mudah terserang penyakit apabila mengalami stres. Pada aspek perilaku merupakan sikap yang diberikan oleh seseorang terhadap stres yang dialaminya, melepaskan diri dari stres atau tetap bertahan dalam kondisi stres. Sedangkan pada aspek respon sosial meliputi tiga aktivitas yaitu pencarian arti, atribusi sosial dan perbandingan sosial.

3. Program-Program Kegiatan Lansia

a. Program untuk meningkatkan fungsi Kognitif

Fungsi kognitif pada lanjut usia mengalami penurunan secara drastis, sehingga diperlukan program-program yang dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Program-program kegiatan lansia yang dapat dilakukan antara lain:

- 1) Permainan Dakon: penggunaan permainan dakon ini dapat digunakan untuk membantu meningkatkan daya ingat. Permainan dakon ini dapat digunakan untuk lansia dalam meningkatkan daya ingat pada lansia, sehingga lansia tidak mudah mengalami kepikunan. Penggunaan permainan dakon ini juga digunakan oleh Panti WredhaGKJ Gondokusuman, Yogyakarta untuk membantu lansia meningkatkan daya ingat, sehingga warga binaan di Panti Wredhaini tidak mudah mengalami kepikunan.
- 2) Pemberian menu khusus: untuk meningkatkan fungsi kognitif dapat dilakukan dengan memberikan menu khusus yang dapat meningkatkan fungsi kognitif. Makanan-makanan yang dapat meningkatkan fungsi kognitif antara lain: kubis, telur, berries, ikan, brokoli, dan teh (www.jpnn.com).

b. Program untuk meningkatkan kesehatan lansia

Kementerian Kesehatan dalam upaya untuk meningkatkan status kesehatan para lanjut usia, melakukan beberapa program yaitu (Departemen Kesehatan Republik Indonesia):

- 1) Peningkatan dan pemantapan upaya kesehatan para lansia di pelayanan kesehatan dasar, khususnya Puskesmas dan kelompok lansia melalui program Puskesmas Santun Lanjut Usia.
- 2) Peningkatan upaya rujukan kesehatan bagi lansia melalui pengembangan Poliklinik Geriatri di Rumah Sakit.
- 3) Peningkatan penyuluhan dan penyebarluasan informasi kesehatan dan gizi bagi usia lanjut.

Program-program lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan lansia yaitu olahraga dan juga diet yang bergizi. Diet yang

bergizi dapat memberikan pencegahan terhadap penyakit-penyakit yang mudah di alami oleh lansia dimana lansia pada umumnya mengalami kegemukan. Oleh karena itu, untuk melakukan diet diperlukan makanan yang bergizi agar asupan gizi yang diterima oleh tubuh tetap ada. Kegiatan diet ini biasa dilakukan bersamaan dengan kegiatan olahraga. Olahraga atau latihan fisik yang dapat dilakukan sangatlah beragam. Senada dengan hal tersebut, Nancye Bourke (2005:43) menyatakan bahwa:

Ada berbagai macam saran olahraga, akan tetapi melakukan olahraga aerobik minimal 30 menit, sebanyak 3 kali seminggu sangatlah penting. Olahraga yang bersifat aerobik meliputi jalan cepat, *jogging*, senam, memotong rumput, dan memotong kayu. Berjalan kaki setiap hari juga disarankan, karena selain mendapat manfaat olahraga, tubuh Anda juga akan mendapatkan manfaat dari udara segar dan sinar matahari. Kegiatan ini akan membuat Anda dapat menjalin keakraban dengan para tetangga dan lingkungan sekitar anda.

Kegiatan olahraga sangat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, terlebih untuk lansia yang rentan mengalami penyakit, sangat penting melakukan olahraga. Selain dapat meningkatkan stamina tubuh, dengan kondisi tubuh yang sehat, lansia tetap dapat melakukan aktivitas sehingga sering melakukan kegiatan dan persendianpun tidak mudah kaku.

c. Program untuk mengatasi stres yang dialami lansia

Untuk mengatasi stres yang dialami oleh lansia dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya yaitu *self-talk*. *Self-talk* positif dapat menumbuhkan keyakinan yang membebaskan kita untuk menggunakan bakat-bakat kita dengan maksimal (King, 2010:140). Terdapat teknik

dalam manajemen stres yang dialami, beberapa manajemen stres yang dapat dilakukan adalah (Alimul, 2006:22-23):

- 1) Mengatur diet dan nutrisi: pengaturan diet dan nutrisi merupakan cara yang efektif dalam mengurangi atau mengatasi stres. Ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi sesuai porsi dan jadwal yang teratur.
- 2) Istirahat dan tidur: istirahat dan tidur merupakan obat yang baik dalam mengatasi stres karena istirahat dan tidur yang cukup akan memulihkan kelelahan fisik dan kebugaran tubuh.
- 3) Olahraga teratur: olahraga yang teratur adalah salah satu cara meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental. Olahraga yang dilakukan tidak harus sulit. Olahraga yang sederhana seperti jalan pagi atau lari pagi dilakukan paling tidak dua kali seminggu dan tidak harus sampai berjam-jam.
- 4) Berhenti merokok: berhenti merokok adalah bagian dari cara menanggulangi stres karena dapat meningkatkan status kesehatan serta menjaga ketahanan dan kekebalan tubuh.
- 5) Menghindari minuman keras: minuman keras merupakan faktor pencetus yang dapat mengakibatkan terjadinya stres.
- 6) Mengatur berat badan: berat badan yang tidak seimbang (terlalu gemuk atau terlalu kurus) merupakan faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stres.
- 7) Mengatur waktu: pengaturan waktu merupakan cara yang tepat dalam mengurangi dan menanggulangi stres.

- 8) Terapi psikofarmaka: terapi ini menggunakan obat-obatan dalam mengatasi stres yang dialami melalui pemutusan jaringan antara psiko, neuro, dan imunologi sehingga stresor psikososial yang dialami tidak mempengaruhi fungsi kognitif afektif atau psikomotor yang dapat mengganggu organ tubuh yang lain.
- 9) Terapi somatik: terapi ini hanya dilakukan pada gejala yang ditimbulkan akibat stres yang dialami sehingga diharapkan tidak mengganggu sistem tubuh yang lain.
- 10) Psikoterapi: terapi ini menggunakan teknik psiko yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang.
- 11) Terapi psikoreligius: terapi ini menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi masalah psikologis.

Latihan fisik juga menimbulkan kelelahan mental dan emosional yang membantu seseorang mengatasi dan mencegah stres (Swarth, 2006:51-52). Menurut sejumlah penelitian olahraga dapat mengendalikan stres (Anonim, 2010:12). Latihan fisik yang teratur akan membuat seseorang waspada, meningkatkan daya tahan terhadap penyakit dan menghilangkan perasaan depresi dan kecemasan (Swarth, 2006:26).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sudah banyak program-program yang telah diadakan baik oleh pemerintah maupun oleh lembaga dan perseorangan guna mengatasi masalah-masalah yang dialami oleh para lansia. Untuk mengatasi masalah penurunan kognitif yang dialami lansia dapat dicegah dengan menggunakan

permainan dakon dan melakukan diet yang bergizi. Untuk mengatasi masalah kesehatan, pemerintah telah meningkatkan dan memantapkan upaya kesehatan para lansia di pelayanan kesehatan dasar, meningkatkan upaya rujukan kesehatan bagi lansia, meningkatkan penyuluhan dan penyebarluasan informasi kesehatan dan gizi bagi usia lanjut. Selain upaya yang dilakukan pemerintah, untuk mengatasi masalah kesehatan dapat dilakukan dengan diet makanan yang bergizi, dan juga olahraga yang teratur. Sedangkan untuk mengatasi masalah stres dapat dilakukan dengan *self-talk*, mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, olahraga teratur, berhenti merokok, menghindari minuman keras, mengatur berat badan, mengatur waktu, terapi psikofarmaka, terapi somatik, psikoterapi, dan terapi psikoreligius.

Dari semua cara mengatasi masalah yang dialami lansia, hal yang penting diperhatikan adalah dalam hal olahraga. Olahraga merupakan hal yang cukup berperan penting dalam mengatasi masalah yang dialami oleh seseorang khususnya lansia. Menanggapi hal tersebut, diperlukan olahraga bagi lansia. Olahraga tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani saja, namun dengan berolahraga juga dapat mengurangi rasa kehilangan yang dialami oleh para lansia. Dengan meningkatnya kondisi kesehatan yang dialami oleh lansia, dan berkurangnya rasa kehilangan keluarga dapat juga mengurangi stres yang dialami oleh lansia tersebut.

4. Senam Lansia

a. Olahraga

Olahraga merupakan aktifitas yang dapat dilakukan oleh semua golongan usia. Olahraga berasal dari kata dari *olah* dan *rogo*, berasal dari kata bahasa jawa “*olah*” yang artinya berlatih, melakukan kegiatan dengan tekun dan “*rogo*” yang berarti badan atau jasmani, sehingga olahraga waktu itu memiliki pengertian “gerak badan”. Olahraga merupakan salah satu jenis rekreasi yang dapat dilakukan kapan saja. Pengertian olahraga dapat disesuaikan dengan tujuan dan pelaku dari kegiatan keolahragaan tersebut. Dimana tujuan dari olahraga dapat bermacam-macam. Pelaku dari setiap olahragapun berbeda disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai.

Kegiatan olahraga sangat penting dilakukan bagi tubuh. Selain kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan mudah, olahraga juga memiliki manfaat. Manfaat yang diperoleh ketika melakukan kegiatan olahraga yaitu (Giam dan Teh, 1993): 1) dapat meningkatkan dan mempertahankan kebugaran; 2) menjaga ketahanan kardio-respirator (jantung-paru-peredaran darah) atau kebugaran aerobik; 3) untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot dan kelenturan sendi dan otot; 4) untuk meningkatkan tonus otot, kelenturan sendi dan otot.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu latihan yang dilakukan oleh badan atau tubuh dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Manfaat yang dapat diperoleh dari

kegiatan olahraga ini adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran baik dalam hal kardio-respirator, aerobik, serta kelenturan otot dan sendi.

Selain manfaat tersebut, olahraga juga memiliki manfaat lain yaitu dalam bidang pendidikan, dimana melalui kegiatan olahraga seseorang dapat membagikan ataupun memperoleh nilai-nilai pendidikan. Tujuan yang kedua yaitu kesehatan, dengan melakukan kegiatan olahraga seseorang dapat memperoleh manfaat dalam menjaga stamina tubuh sehingga tubuh dapat semakin sehat dan jarang terserang sakit. Ketiga, manfaat adaptif yaitu dengan melakukan kegiatan olahraga kita dapat beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang berubah. Keempat, manfaat rekreasi yaitu dengan melakukan olahraga kita dapat berekreasi dari kesibukan yang dialami selama seharian dan menghilangkan stres serta kebosanan yang sering dialami. Kelima, manfaat rehabilitasi yaitu dengan melakukan olahraga dapat merehabilitasi orang yang terkena penyakit ataupun mengalami kecanduan pada obat. Dan yang keenam, manfaat kompetisi yaitu dengan olahraga dapat menjadi sebuah kompetisi dimana kompetisi olahraga mengutamakan sportif.

b. Senam Lansia

Senam dalam bahasa Inggris disebut “*gymnastic*” yang berasal dari kata *gymnos* bahasa Yunani yang berarti berpakaian minim atau telanjang. Senam merupakan kegiatan olahraga dimana terdiri dari

gerakan-gerakan yang menyeluruh dan banyak (Anggriyana dan Atikah, 2010:114).

Terdapat berbagai macam jenis senam, mulai dari senam nifas, senam osteoporosis, hingga senam lansia. Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia (Anggriyana dan Atikah, 2010:114).

Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Anggriyana dan Atikah, 2010:114).

Dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia terdapat masalah yang terjadi didalamnya. Permasalahan tersebut bisa terjadi baik faktor dari dalam maupun faktor dari luar. Salah satu masalah yang sering terjadi adalah terjadinya kebosanan pada lansia. Permasalahan yang biasanya terjadi yang merupakan hambatan dalam melakukan senam lansia adalah perasaan bosan (Anggriyana dan Atikah, 2010:115). Permasalahan bosan dapat di atasi dengan memberikan variasi jenis senam yang dilakukan. Selain itu juga penggunaan media juga dapat mempengaruhi kebosanan dalam melakukan senam lansia. Apabila media yang digunakan tidak menarik, akan meningkatkan rasa bosan pada lansia.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa senam merupakan kegiatan olahraga yang gerakan-gerakannya menggunakan bagian-bagian tubuh secara menyeluruh. Terdapat berbagai jenis senam,

salah satunya adalah senam lansia. Senam lansia merupakan olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia. Sesuai dengan namanya, senam lansia ini diperuntukan untuk para lansia agar tetap dapat menjaga kesehatan mereka dengan melakukan kegiatan olahraga. Gerakan yang dilakukan di senam lansia ini pun disesuaikan dengan karakteristik lansia, dimana gerakan-gerakannya tidak memberatkan lansia.

Pelaksanaan senam lansia sangat bermanfaat bagi kesehatan lansia, namun hal yang sering terjadi pada lansia dalam melakukan senam lansia adalah kebosanan. Kebosanan ini dapat membuat lansia enggan untuk melakukan senam lansia lagi, sehingga dibutuhkan media pembelajaran yang dapat mengurangi kebosanan pada lansia dalam melakukan senam lansia. Pelaksanaan senam lansia di Panti WredhaGKJ Gondokusuman tidak dapat berjalan dengan lancar. Kegiatan senam lansia yang cukup penting ini tidak dapat terlaksana dikarenakan tidak adanya instruktur senam. Diperlukan media yang dapat membuat kegiatan senam lansia di Panti WredhaGKJ Gondokusuman berjalan lancar dan dapat menggantikan peran instruktur dalam melakukan kegiatan senam lansia di Panti Wredha.

5. Media Pembelajaran Video

a. Media Pembelajaran

Media berasal dari bahasa latin, yaitu “*medium*” yang memiliki arti perantara. Perantara itu sendiri bermakna segala sesuatu yang

menyalurkan informasi dari sumber kepada penerima. Menurut Chomsin S. Widodo dan Jasmadi (2008: 28-29) mengemukakan bahwa media menjadi salah satu komponen dari empat komponen yang harus ada dalam suatu proses komunikasi. Media yaitu pemberi informasi atau sumber informasi, informasi itu sendiri, penerima informasi dan media. Media merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi (Sadiman, Arif A. dkk, 2003: 6)

Pengertian media sangatlah luas, oleh karena itu masalah tersebut kita batasi kearah yang relevan yaitu media pembelajaran. Hal serupa juga dikatakan oleh Smaldino E. Sharon and Russell D. James (2005: 45), mengemukakan:

“Media is a means of communication and source of information. Derived from the Latin word meaning “between,” the term refers anything that carries information between a source and a receiver. Examples include video, television, diagrams, printed materials, computer programs, and instructors. These are considered instructional media when they provide messages with an instructional purpose.”

Media yang digunakan harus memiliki tujuan yang jelas sehingga pesan yang akan disampaikan dapat diterima oleh penerima pesan dengan baik. Senada dengan hal ini, Daryanto (2010: 5) mengemukakan bahwa kata media berasal dari bahasa latin yang adalah bentuk jamak dari medium batasan mengenai pengertian media sangat luas, namun kita

dapat membatasi pada media pendidikan saja yakni media yang digunakan sebagai alat dan bahan dalam kegiatan pembelajaran. Sependapat dengan hal ini, Ns. Roymond H. Simamora (2008: 65) mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah alat yang berfungsi untuk menyampaikan pesan pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa media merupakan perantara yang digunakan dalam proses komunikasi agar pesan yang disampaikan oleh sumber dapat diterima dengan baik dan benar oleh penerima pesan. Media digunakan dalam banyak bidang, salah satunya adalah bidang pembelajaran. Media pembelajaran adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran kepada penerima pesan agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Dengan menggunakan media pembelajaran juga dapat memudahkan dalam penyampaian pesan pembelajaran yang ingin disampaikan, sehingga pesan tersebut dapat diterima dengan mudah oleh penerima pesan.

b. Jenis-jenis Media Pembelajaran

Briggs dalam Sadiman, dkk (2006:23) mengidentifikasi 13 macam media yang dipergunakan dalam proses belajar mengajar, yaitu: objek, model, suara langsung, rekaman audio, media cetak, pembelajaran terprogram, papan tulis, media transparansi, film rangkai, film bingkai, film, televisi, dan gambar.

Secara umum, terdapat tiga jenis media, yaitu media grafis, media audio, dan media proyeksi diam. Jenis media grafis (Sadiman, dkk, 2006) yaitu gambar/foto, sketsa, diagram, bagan/*chart*, grafik, kartun, poster, peta atau globe, papan flanel dan papan buletin. Jenis dari media audio yaitu: radio, alat perekam pita magnetik, dan laboratorium bahasa. Sedangkan jenis media proyeksi diam, yaitu: film bingkai, film rangkai, media transparansi, proyektor tak tembus pandang, mikrofis, film, film gelang, televisi, video, permainan dan simulasi.

Media bukan hanya dalam bentuk alat ataupun benda, namun manusia dan juga lingkungan merupakan bagian dari media yang dapat menjadi perantara dalam menyampaikan pesan. Menurut Anderson dalam Sadiman, dkk (2006:89), media dibagi dalam sepuluh kelompok, yaitu: media audio, media cetak, media cetak bersuara, media proyeksi (visual) diam, media proyeksi dengan suara, media visual gerak, media audio visual gerak, obyek, sumber manusia dan lingkungan, serta media komputer. Ditinjau dari kesiapan pengadaannya, media dikelompokkan dalam dua jenis, yaitu media jadi karena sudah merupakan komoditi perdagangan dan terdapat dipasaran luas dalam keadaan siap pakai (*media by utilization*), dan media rancangan karena perlu dirancang dan dipersiapkan secara khusus untuk maksud dan tujuan pembelajaran tertentu (*media by design*) (Sadiman, dkk, 2006:83)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis media dibagi menjadi media audio, media cetak, media proyeksi diam,

media proyeksi dengan suara, media visual gerak, media audio visual gerak, obyek, sumber manusia dan lingkungan, serta media komputer. Jenis media yang akan digunakan disesuaikan dengan kebutuhan serta kegunaan dari media tersebut.

c. Manfaat Media Pembelajaran

Selain sebagai perantara, media juga memiliki manfaat lain. Manfaat dari media sangatlah beragam sesuai dengan bidang masing-masing. Dalam bidang pembelajaran, media juga memiliki manfaat yang tidak hanya untuk menyampaikan pesan pembelajaran saja. Media memiliki beberapa fungsi (Ahmad, 2012:126), diantaranya adalah:

- 1) Media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh *audience*.
- 2) Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang promosi.
- 3) Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara *audience* dengan lingkungannya.
- 4) Media menghasilkan keseragaman pengamatan
- 5) Media dapat menanamkan konsep dasar yang benar, konkret dan realistik.
- 6) Media membangkitkan keinginan dan minat baru
- 7) Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar
- 8) Media memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari konkret sampai dengan abstrak.

Senada dengan Ahmad, Daryanto (2010) mengemukakan kegunaan media secara umum, antara lain:

- 1) Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalitas
- 2) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga, dan daya indra.
- 3) Menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara murid dengan sumber belajar
- 4) Memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori, dan kinestetiknya
- 5) Memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama.

- 6) Proses pembelajaran mengandung lima komponen komunikasi, guru (komunikator), bahan pembelajaran, media pembelajaran, siswa (komunikan), dan tujuan pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat dari media pembelajaran tidak hanya sebagai perantara dalam menyampaikan pesan, namun media pembelajaran juga memiliki manfaat seperti: dapat mengatasi keterbatasan pengalaman, dapat melampaui batasan ruang promosi, memungkinkan adanya interaksi langsung antara *audience* dengan lingkungannya, menghasilkan keseragaman pengamatan, menanamkan konsep dasar yang benar, konkret dan realistis, membangkitkan keinginan dan minat baru, membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar, memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari konkret sampai dengan abstrak, memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalitas, mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga, dan daya indra, menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara murid dengan sumber belajar.

Manfaat yang dibutuhkan dalam media yang akan digunakan dalam kegiatan senam lansia adalah dapat membangkitkan keinginan dan minat baru, mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan biaya, serta membangkitkan motivasi dan merangsang warga binaan untuk melakukan kegiatan senam lansia. Selain itu, manfaat yang dibutuhkan lainnya adalah mengatasi keterbatasan pengalaman dimana di Panti

Wredhayang tidak melaksanakan senam lansia karena tidak adanya instruktur tetap dapat melaksanakan senam lansia tanpa instruktur.

d. Pemilihan Media Pembelajaran

Media pembelajaran yang digunakan dalam menyampaikan pesan haruslah disesuaikan dengan apa yang menjadi kebutuhan dalam pembelajaran. Menentukan media yang akan digunakan harus mengetahui apa saja jenis media dan juga apa hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memilih media. Anderson melihat pemilihan media sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari pengembangan instruksional (Sadiman, dkk, 2006:89). Kriteria pemilihan media harus dikembangkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, kondisi dan keterbatasan yang ada dengan mengingat kemampuan dan sifat-sifat khasnya (karakteristik) media yang bersangkutan (Sadiman, dkk, 2006:85).

Kriteria paling utama dalam pemilihan media bahwa harus disesuaikan dengan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang ingin dicapai (Ahmad, 2012:133). Dick dan Carey dalam Sadiman (2006:87) menyebutkan bahwa selain kesesuaian dengan tujuan perilaku belajarnya, masih ada empat faktor lagi yang perlu dipertimbangkan dalam pemilihan media, yaitu: ketersediaan sumber setepat; ketersediaan dana, tenaga dan fasilitasnya; keluwesan, kepraktisan, dan ketahanan media untuk waktu yang lama; serta efektifitas biaya dalam jangka waktu yang panjang. Dari segi teori belajar, berbagai kondisi dan prinsip-prinsip yang perlu mendapat pertimbangan dalam pemilihan dan penggunaan media

adalah sebagai berikut: 1) motivasi; 2) perbedaan individual; 3) tujuan pembelajaran; 4) organisasi isi; 5) persiapan sebelum belajar; 6) emosi; 7) partisipasi; 8) umpan balik; 9) penguatan (*reinforcement*); 10) latihan dan pengulangan; dan 11) penerapan (Kustandi, Cecep dan Sutjipto, Bambang, 2011: 79-80).

Kriteria yang perlu diperhatikan dalam memilih media adalah: 1) Sesuai dengan tujuan atau standar yang ingin dicapai; 2) Praktis, luwes dan bertahan; 3) penyaji terampil menggunakannya; 4) pengelompokan sasaran (Ahmad, 2012:133). Menurut Arsyad (2005: 76-76) terdapat beberapa kriteria yang patut diperhatikan dalam memilih media, yaitu: 1) sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai; 2) tepat untuk mendukung isi pelajaran yang sifatnya fakta, konsep, prinsip, atau generalisasi; 3) praktis, luwes dan bertahan; 4) guru terampil menggunakannya; 5) pengelompokan sasaran; dan 6) mutu teknis.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam proses pemilihan media pembelajaran yang digunakan harus mengetahui apa tujuan yang ingin dicapai melalui penggunaan media tersebut. Media dapat ditentukan dengan baik apabila mengetahui tujuan yang ingin dicapai. Media dipilih berdasarkan pertimbangan kepraktisan, keluwesan dan ketahanan dari media, bagaimana penggunaan media, kelompok sasaran, serta efektifitas dalam waktu panjang.

Tujuan yang ingin dicapai adalah lansia dapat melakukan kegiatan senam secara teratur tanpa harus bergantung dengan kehadiran

instruktur senam. Kelompok sasaran dari tujuan ini merupakan lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman yang membutuhkan media yang praktis, luwes, dan tahan lama serta biaya yang efektif. Media video merupakan media yang dapat digunakan, karena media ini merupakan media yang dapat dilihat dan digunakan oleh semua usia, serta penggunaannya yang praktis, serta dapat bertahan lama. Kekurangan dari media video adalah dalam proses pembuatannya membutuhkan biaya, namun media ini dapat digunakan dalam jangka waktu yang lama.

Berdasarkan kriteria pemilihan media yang akan digunakan, penelitian ini menfokuskan pada media video senam lansia. Media yang dipilih adalah media yang dapat digunakan sebagai panduan dalam lansia melakukan kegiatan senam lansia dan dapat digunakan dalam jangka waktu yang lama.

6. Video Senam Lansia

a. Video

Video merupakan bagian dari media visual gerak dengan audio, didalamnya mencakup gambar gerak yang dilengkapi dengan adanya suara. Ciri utama teknologi media audio visual adalah sebagai berikut (Kustandi, Cecep dan Sutjipto, Bambang, 2011: 30):

- 1) Bersifat linear
- 2) Menyajikan visualisasi yang dinamis
- 3) Digunakan dengan cara yang telah ditetapkan sebelumnya oleh perancang atau pembuatnya
- 4) Merupakan representasi fisik dari gagasan riil atau gagasan abstrak

- 5) Dikembangkan menurut fisik psikologi behaviorisme dan kognitif
- 6) Umumnya berorientasi pada guru, dengan tingkat keterlibatan interaktif siswa yang rendah.

Video sistem dalam penggunaannya sebagai peralatan pemain ulang (*play back*) dari suatu program rekaman (Sadiman, 2003: 268). Video digunakan untuk dapat mengulang kegiatan yang sudah dilakukan agar dapat dilihat kembali. Video juga merupakan bahan ajar non cetak yang kaya informasi dan tuntas karena dapat sampai dihadapan siswa secara langsung (Daryanto, 2010: 87). Kelebihan video antara lain: dapat menarik perhatian untuk periode-periode singkat dan rangsangan luar lainnya; dengan alat perekam pita video sejumlah penonton dapat memperoleh informasi dari ahli-ahli; demonstrasi yang sulit dapat dipersiapkan dan direkam sebelumnya; menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang; kamera TV bisa mengamati lebih dekat obyek yang sedang bergerak atau berbahaya; keras lemahnya suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan; gambar proyeksi biasa dibekukan untuk diamati seksama; dan ruangan tidak perlu digelapkan waktu menyajikan (Sadiman, dkk, 2006:74-75).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa video merupakan bagian dari jenis media visual gerak dengan suara dimana terdapat gambar yang bergerak serta dilengkapi dengan suara. Video berfungsi sebagai *play back*, sehingga tidak perlu melakukan kegiatan berulang untuk memberikan contoh. Video ini memiliki kelebihan dibandingkan dengan media lainnya yaitu dapat menarik perhatian;

penonton dapat memperoleh informasi dari ahli-ahli; demonstrasi yang sulit dapat dipersiapkan dan direkan sebelumnya; menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang; kamera TV bisa mengamati lebih dekat obyek yang sedang bergerak atau berbahaya; keras lemahnya suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan; gambar proyeksi biasa dibekukan untuk diamati seksama; dan ruangan tidak perlu digelapkan waktu menyajikan.

Video senam lansia yang akan dibuat diharapkan dapat berfungsi sebagai *playback* untuk para lansia dalam melakukan kegiatan senam sehingga mereka tidak bergantung pada instruktur senam. Kegiatan senam pun dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya kendala ketidakhadiran instruktur senam. Keuntungan yang diperoleh dengan adanya video senam lansia ini adalah dapat menarik perhatian dan minat lansia dalam melakukan kegiatan senam lansia; menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang; keras lemahnya suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan; gambar proyeksi biasa dibekukan untuk diamati seksama; video dapat diputar kapanpun ketika lansia membutuhkan kegiatan senam; serta ruangan tidak perlu digelapkan waktu memutar video senam lansia.

b. Pemanfaatan Media Video

Pemanfaatan program media perlu dirancang dengan baik agar media yang dibuat dapat efektif. Berikut ini pola pemanfaatan media pembelajaran yang dapat dilakukan (Sadiman, dk, 2006:189-197):

- 1) Pemanfaatan media dalam situasi kelas: pemanfaatannya dipadukan dengan proses belajar mengajar dalam situasi kelas.
- 2) Pemanfaatan media di luar situasi kelas: pemanfaatan di luar situasi kelas dibedakan dalam dua kelompok yaitu pemanfaatan secara bebas dan pemanfaatan media secara terkontrol.
- 3) Pemanfaatan media secara perorangan, kelompok atau massal: pemanfaatan perorangan artinya media dapat digunakan oleh orang saja; pemanfaatan secara berkelompok dapat berupa kelompok kecil dengan anggota 2 s.d. 8 orang atau kelompok besar yang beranggotakan 9 s.d. 40 orang. Pemanfaatan secara berkelompok harus memenuhi syarat seperti suara harus cukup keras, gambar atau tulisan harus cukup besar, perlu ada alat penyaji yang dapat memperkeras suara dan gambar; pemanfaatan secara massal dapat disiarkan melalui pemancar seperti radio atau televisi.

Setelah menentukan pola pemanfaatan yang akan digunakan, terdapat langkah-langkah atau strategi dalam pemanfaatan media. Supaya media dapat digunakan secara efektif dan efisien ada tiga langkah utama yang perlu diikuti dalam menggunakan media, yaitu (Sadiman, dkk, 2006: 198-200):

- 1) Persiapan sebelum menggunakan media

Persiapan yang perlu dilakukan adalah membaca buku petunjuk dalam memudahkan belajar dengan media tersebut, mempersiapkan peralatan yang diperlukan untuk menggunakan media tersebut, penempatan media

alat yang digunakan untuk menayangkan media agar semua dapat melihat dan mendengar dengan jelas.

2) Kegiatan selama menggunakan media

Hal yang perlu dijaga adalah ketenangan, agar tidak ada gangguan yang mengganggu perhatian dan konsentrasi. Hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan media adalah mencatat hal-hal perlu diingat dan menuliskan pertanyaan.

3) Kegiatan tindak lanjut

Maksud kegiatan tindak lanjut adalah untuk menjajagi apakah tujuan telah tercapai, serta untuk memamntapkan pemahaman tentang materi yang disampaikan melalui media.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pola pemanfaatan media pembelajaran ada tiga jenis yaitu pemanfaatan dalam situasi kelas; pemanfaatan media diluar kelas meliputi: pemanfaatan secara bebas dan pemanfaatan secara terkontrol; serta pemanfaatan media secara perseorangan, kelompok atau masal. Langkah-langkah dalam pemanfaatan media pembelajaran meliputi: persiapan sebelum menggunakan media, kegiatan selama menggunakan media, dan kegiatan tindak lanjut.

Dalam pemanfaatan media pembelajaran video senam ini digunakan pola pemanfaatan media di luar situasi kelas dengan pemanfaatan secara terkontrol untuk mengontrol agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai. Selain itu, juga menggunakan pola pemanfaatan secara berkelompok karena media yang digunakan di Panti Wredha, maka

digunakan secara berkelompok oleh lansia. Langkah-langkah dalam pemanfaatan media video senam lansia ini yaitu persiapan sebelum menggunakan media meliputi mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam menggunakan media video senam lansia seperti DVD-*player*, Televisi, pengeras suara; kegiatan selama menggunakan media meliputi kegiatan senam lansia yang dilakukan oleh lansia di Panti WredhaGKJ Gondokusuman dengan mengikuti panduan video senam lansia, peneliti mencatat hal-hal yang menjadi kendala dalam pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia; dan kegiatan tindak lanjut untuk mengetahui ketercapaian tujuan dari media video senam yang telah dibuat.

B. Penelitian yang Relevan

1. Berdasarkan hasil penelitian Indriana, Yeniar, dkk (2010) menyatakan subjek penelitian sejumlah 32 lansia Panti WredhaPucang Gading Semarang menunjukkan tingkat stres yang tinggi dengan skor di atas 150 dengan 81,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang. Faktor-faktor yang menyebabkan stres bagi para lansia Panti Wredhaini dalam urutan 5 besar antara lain: perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian anggota keluarga, dan perubahan dalam pilihan maupun kuantitas olahraga maupun rekreasi, dan perubahan dalam pekerjaan.

Penelitian yang dilakukan Yeniar mengungkap tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres bagi para lansia di Panti Wredha, sedangkan penelitian yang saya lakukan mengungkap bagaimana pengaruh kegiatan senam melalui media video senam lansia terhadap stres yang dialami oleh lansia di Panti Wredha.

2. Berdasarkan hasil penelitian Kadek Oka Aryana dan Dwi Novitasari, S.Kep.,Ns. M.Sc (2013) lansia mengalami tingkat stres yang bermacam-macam. Sebagian besar lansia yang berada di panti werdha mengalami stres sedang yang disebabkan karena kekecewaan atau kemarahan pada anak, keluarga atau lingkungan sekitar. Stres sedang biasanya disertai keluhan seperti gangguan tidur, detak jantung lebih keras, ketegangan emosional meningkat. Selain mengalami stres sedang lansia juga ada yang mengalami stres ringan ini disebabkan karena terlalu banyak tidur.

Penelitian yang dilakukan Kadek Oka dan Dwi Novitasari mengungkap tentang tingkat stres yang bermacam-macam serta penyebabnya. Penelitian saya mendukung penelitian yang sudah ada untuk mengurangi tingkat stres yang dialami oleh lansia dari berbagai faktor dengan kegiatan senam lansia melalui media video senam lansia.

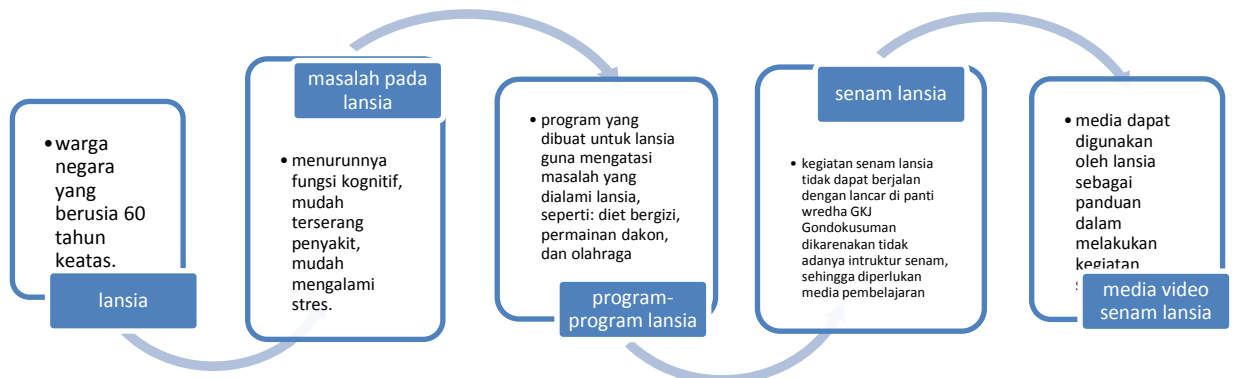
3. Berdasarkan penelitian Lilian Irmawati (2013) ada pengaruh pemberian senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang (p value 0,000) tekanan darah sistolik dan diastolik.

Penelitian yang dilakukan Lilian Irmawati mengungkap tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, sedangkan

penelitian saya mengungkap pengaruh dari kegiatan senam lansia melalui media video senam lansia terhadap stres yang dialami lansia di Panti Wredha.

C. Kerangka Berpikir

Seseorang dikatakan lanjut usia apabila sudah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia yang berada di Panti Wredha merupakan lansia yang terlantar. Warga binaan sosial yang berada di Panti Wredha adalah lansia yang sudah tidak memiliki keluarga ataupun berada jauh dengan keluarga. Seperti yang dialami oleh warga binaan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta yang berada jauh dari keluarga serta sudah tidak memiliki keluarga.



Gambar 1. Kerangka Berfikir

Masalah dialami oleh setiap manusia, baik anak-anak hingga lanjut usia. Masalah yang sering dihadapi oleh lanjut usia adalah penurunan fungsi kognitif, mudah terserang penyakit, dan mudah terkena stres. Stres yang dialami lansia lebih sering timbul akibat penyakit, kehilangan pasangan hidup dan keluarga, serta pensiun.

Program-program yang telah diadakan baik oleh pemerintah maupun oleh lembaga dan perseorangan guna mengatasi masalah-masalah yang dialami oleh para lansia. Masalah yang dialami lansia dapat di atasi dengan melakukan diet bergizi, permainan dakon, dan olahraga. Olahraga merupakan hal yang cukup berperan penting dalam mengatasi masalah yang dialami oleh seseorang khususnya lansia. Olahraga tidak hanya dapat meningkatkan kebugaran jasmani saja, namun dengan berolahraga juga dapat mengurangi rasa kesepian yang dialami oleh para lansia.

Senam lansia merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia. Sesuai dengan namanya, senam lansia ini diperuntukan untuk para lansia agar tetap dapat menjaga kesehatan mereka dengan melakukan kegiatan olahraga. Kegiatan senam lansia di Panti WredhaGKJ Gondokusuman, Yogyakarta tidak dapat berjalan lancar dikarenakan tidak adanya instruktur senam yang dapat selalu hadir. Oleh sebab itu dibutuhkan media yang dapat membuat kegiatan senam lansiadi Panti WredhaGKJ Gondokusuman dapat berjalan lancar.

Media video senam lansia merupakan media yang dapat digunakan setiap waktu. Video senam lansia yang akan dibuat diharapkan dapat berfungsi sebagai *playback* untuk para lansia dalam melakukan kegiatan senam sehingga mereka tidak bergantung pada intruktur senam. Kegiatan senam pun dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya kendala ketidakhadiran instruktur senam. Video senam lansia ini merupakan media pengembangan

yang dibuat peneliti untuk lansia agar kegiatan senam lansia di Panti Wredha dapat berjalan dengan lancar.

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana persiapan pemanfaatan media video senam lansia di Panti WredhaGKJ Gondokusuman, Yogyakarta?
2. Bagaimana pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia di Panti WredhaGKJ Gondokusuman, Yogyakarta?
3. Bagaimana penilaian atau evaluasi pemanfaatan media video senam lansia pada kegiatan senam lansia di Panti WredhaGKJ Gondokusuman, Yogyakarta?
4. Apa pengaruh yang diperoleh dari pemanfaatan media video senam lansia pada kegiatan senam lansia di Panti WredhaGKJ Gondokusuman, Yogyakarta?
5. Apa pengaruh yang diperoleh dari pemanfaatan media video senam lansia dalam mengurangi stres yang dialami lansia di Panti WredhaGKJ Gondokusuman, Yogyakarta?
6. Apa saja faktor yang mendukung pemanfaatan media video senam lansia pada kegiatan senam lansia di Panti WredhaGKJ Gondokusuman, Yogyakarta?

7. Apa saja faktor yang menghambat pemanfaatan media video senam lansia pada kegiatan senam lansia di Panti WredhaGKJ Gondokusuman, Yogyakarta?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2005:234), penelitian deskriptif merupakan penelitian bukan eksperimen karena tidak dimaksudkan untuk mengetahui akibat dari suatu perlakuan. Sependapat dengan Arikunto, Hamid Darmadi (2011:7), penelitian deskriptif berkaitan dengan pengumpulan data untuk memberikan gambaran atau penegasan suatu konsep atau gejala, juga menjawab pertanyaan-pertanyaan sehubungan dengan suatu subjek penelitian pada saat ini.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian untuk menjawab permasalahan yang memerlukan pemahaman secara mendalam dalam waktu dan situasi yang bersangkutan, dilakukan secara wajar dan alami sesuai dengan kondisi objektif di lapangan tanpa adanya manipulasi, serta jenis data yang dikumpulkan terutama data kualitatif (Zainal Arifin, 2011: 29). Dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara penggunaan media video senam lansia dengan pengurangan tingkat stres yang dialami oleh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta. Informasi yang diperoleh dengan pendekatan ini disusun dengan uraian catatan, direduksi, dirangkum dan dipilih informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian, yang selanjutnya dianalisis secara deskriptif kualitatif.

Penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan data yang bersifat deskriptif untuk menggambarkan pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam, serta pengaruhnya dalam pengurangan stres yang dialami oleh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta. Dalam penelitian ini, subyek penelitian diberi perlakuan oleh peneliti berupa video senam lansia. Peneliti tidak menjadi instruktur dalam penelitian ini, peneliti lebih berperan pada bagian mengamati dan menghimpun informasi secara mendalam dari berbagai sumber mengenai pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam dan pengaruh kegiatan tersebut dalam mengurangi stres yang dialami oleh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta.

B. *Setting* Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta yang terletak di Klitren Lor GK III/451, Gondokusuman, Yogyakarta. Panti Wredha ini merupakan Panti Wredha dimana semua warga binaannya berjenis kelamin perempuan. Di Panti Wredha ini juga kegiatan senam tidak berjalan dengan baik dikarenakan ketidakadaan instruktur senam.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama empat bulan yaitu pada bulan Maret – Juni 2015. Adapun kegiatan yang dilakukan selama dua bulan

tersebut meliputi kegiatan observasi awal, pengumpulan data, serta merefleksikan hasil data yang telah diperoleh.

C. Subyek dan Obyek Penelitian

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti (Suharsimi Arikunto, 2005: 122). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive*, hal ini dikarenakan teknik ini didasari atas tujuan tertentu dengan adanya pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri. Kriteria yang digunakan untuk menentukan subjek penelitian ini adalah subjek penelitian merupakan warga binaan sosial yang masih dapat melakukan kegiatan senam dan belum kembali kemasa kanak-kanak serta belum mengalami kepikunan. Setelah mempertimbangkan kriteria penentuan subjek tersebut diperoleh tujuh orang subjek penelitian yakni warga binaan sosial di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta. Selain warga binaan, subjek dalam penelitian ini adalah pengasuh warga binaan sosial, dimana kriteria pengasuh dalam penelitian ini yakni pengasuh yang berada di Panti Wredha dan yang selalu mendampingi kegiatan para lansia.

Data yang ingin diperoleh dari warga binaan sosial Panti Wredha GKJ Gondokusuman adalah data tentang pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia, manfaat dari penggunaan media video senam lansia terhadap minat lansia dalam melakukan senam lansia, pengaruh kegiatan senam lansia dalam pengurangan stres yang dialami lansia,

serta faktor-faktor pendukung dan penghambat dari kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia.

Data yang ingin diperoleh dari penjaga Panti Wredha merupakan data pendukung dalam penelitian ini, dimana penjaga panti merupakan orang yang merawat warga binaan sehingga mengetahui bagaimana perkembangan pada lansia di Panti Wredha. Data tersebut meliputi pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia, manfaat dari penggunaan media video senam lansia terhadap minat lansia dalam melakukan senam lansia, pengaruh kegiatan senam lansia dalam pengurangan stres yang dialami lansia, serta faktor-faktor pendukung dan penghambat dari kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia.

D. Prosedur Pemanfaatan Video

1. Pemanfaatan

Pemanfaatan media video senam lansia dapat dilakukan setelah melakukan pemilihan media. Pola pemanfaatan media yang digunakan yaitu pola pemanfaatan di luar situasi kelas dengan pemanfaatan secara terkontrol untuk mengontrol agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai. Selain itu, juga menggunakan pola pemanfaatan secara berkelompok karena media yang digunakan di Panti Wredha, maka digunakan secara berkelompok oleh lansia.

Langkah-langkah dalam pemanfaatan media video senam lansia ini meliputi:

a. Persiapan sebelum menggunakan media

Mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam menggunakan media video senam lansia seperti *DVD-player*, Televisi, pengeras suara.

b. Kegiatan selama menggunakan media

Kegiatan selama menggunakan media meliputi kegiatan senam lansia yang dilakukan oleh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman dengan mengikuti panduan video senam lansia, peneliti mencatat hal-hal yang menjadi kendala dalam pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia.

c. Kegiatan tindak lanjut

Kegiatan tindak lanjut untuk mengetahui ketercapaian tujuan dari media video senam yang telah dibuat. Serta untuk mengetahui bagaimana kondisi stres yang dialami lansia setelah melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan video senam lansia.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2010: 308) teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah observasi, wawancara, angket dan dokumentasi.

1. Metode Observasi

Observasi merupakan alat pengumpul data untuk kegiatan yang dapat diamati baik situasi sebenarnya maupun dalam situasi tidak langsung (Nana Sudjana, 2007: 109). Teknik observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipatif (*participant observation*). Observasi partisipan yaitu observer melibatkan diri ditengah-tengah kegiatan *observe*. Observasi partisipasi dilakukan peneliti terhadap subjek penelitian saat tindakan berlangsung dan peneliti melakukan pengamatan berstruktur. Jenis observasi partisipasi yang dilakukan adalah pasrtisipasi moderat, dimana peneliti dalam mengumpulkan data ikut observasi partisipasi dalam beberapa kegiatan.

Dalam penelitian ini observasi dilakukan untuk mengungkap data-data tentang pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan video senam lansia, perilaku stres yang dialami oleh lansia di Panti Wredha serta pengaruh penggunaan video senam dalam mengurangi stres. Semua hasil pengamatan dan informasi dapat dijadikan data pendukung penelitian. Observasi dilakukan oleh peneliti sendiri agar peneliti dapat mengetahui secara langsung pemanfaatan penggunaan video senam lansia dalam mengurangi stres yang dialami warga binaan sosial di Panti Wredha.

2. Metode Wawancara

Menurut Sugiyono (2010: 194), wawancara (*interview*) digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih

mendalam dan jumlah responden hanya sedikit/kecil. Metode ini digunakan untuk menggali informasi dari warga binaan (lansia) maupun penjaga panti. Wawancara dilakukan untuk mengungkapkan data-data tentang pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia, manfaat dari penggunaan media video senam lansia terhadap minat lansia dalam melakukan senam lansia, pengaruh kegiatan senam lansia dalam pengurangan stres yang dialami lansia, serta faktor-faktor pendukung dan penghambat dari kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia.

3. Dokumentasi

Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2007: 221), metode dokumentasi merupakan suatu metode pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah data diri subjek penelitian berupa foto dan buku data pribadi warga binaan yang ada di Panti Wredha. Dokumentasi berguna untuk mengetahui data-data mengenai subyek dan mengetahui proses pelaksanaan kegiatan senam di Panti Wredha tersebut. Selain itu juga untuk mengetahui bagaimana latar belakang warga binaan serta kondisi riwayat hidup warga binaan yang dapat mengakibatkan stres pada warga binaan.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat pengumpul data yang harus betul-betul dirancang dan dibuat sedemikian rupa sehingga menghasilkan data empiris

sebagaimana mestinya (Nana Sudjana, 2007: 97). Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160).

Dalam penelitian ini, peneliti adalah instrumen utama. Menurut Sudarwan Danim (2002: 135), peneliti sebagai instrumen utama dituntut untuk dapat menemukan data yang diangkat dari fenomena, peristiwa, dan dokumen tertentu. Peneliti sebagai peneliti utama melakukan pengamatan dan mencatat hal-hal yang berkaitan dengan sumber data. Instrumen lain selain peneliti, sebagai instrumen bantu adalah pedoman observasi dan pedoman wawancara. Pedoman observasi, wawancara, dan dokumentasi dibuat berdasarkan data yang hendak dicari dan terurai dalam pertanyaan penelitian.

1. Pedoman Observasi

Pedoman observasi digunakan untuk mencatat tingkah laku, peristiwa dan semua hal yang dianggap bermakna dalam penelitian. Dalam penelitian ini, pedoman observasi disusun untuk membantu peneliti dalam mengumpulkan data berupa proses pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan video senam lansia. Gambaran pedoman observasi dapat dilihat berdasarkan kisi – kisi observasi yang tertera pada tabel 1.

Tabel 1. Kisi-kisi Pedoman Observasi

No.	Aspek	Sub Aspek	Indikator
1.	Pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan video senam lansia	Langkah-langkah instruksional	a. Pembukaan kegiatan senam b. Pemanasan c. Inti d. Pendinginan
		Materi kegiatan senam	a. Isi materi (gerakan dan musik senam) b. Kesesuaian materi dengan kondisi lansia
		Implementasi	a. Jenis pemanfaatan/implementasi b. Bantuan yang diberikan c. Kesesuaian pemanfaatan
		Implementasi metode	a. Jenis metode yang digunakan b. Kesesuaian metode
		Penggunaan media	a. Jenis media yang digunakan b. Kesesuaian media
2.	Evaluasi pemanfaatan media video senam lansia	Evaluasi proses	a. Kendala atau hambatan yang dialami b. Kelebihan atau pendukung
		Evaluasi hasil	a. Hasil kegiatan senam lansia b. Dampak terhadap stres

2. Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara berisi mengenai garis besar aspek yang akan diungkap melalui metode wawancara pada informan. Pedoman wawancara dalam penelitian ini berisi tentang pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta, kondisi stres yang dialami lansia sebelum mengikuti kegiatan senam, pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia serta kondisi stres yang dialami lansia di Panti Wredha setelah mengikuti kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia. Aspek-aspek yang diungkap melalui wawancara dapat diungkap melalui tabel 2.

Tabel 2. Pedoman Wawancara

No.	Informan	Aspek yang Ditanyakan
1.	Lansia warga binaan Pant Wredha GKJ Gondokusuman	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan kegiatan senam lansia di Pant Wredha sebelumnya - Kondisi stres yang dialami lansia sebelum kegiatan senam lansia dengan menggunakan video senam lansia - pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia, - manfaat dari penggunaan media video senam lansia terhadap minat lansia dalam melakukan senam lansia, - pengaruh kegiatan senam lansia dalam pengurangan stres yang dialami lansia, - kondisi stres yang dialami lansia setelah melakukan senam lansia dengan menggunakan video senam lansia - faktor-faktor pendukung dari kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia. - faktor-faktor penghambat dari kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia
2.	Penjaga Pant Wredha GKJ Gondokusuman	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan kegiatan senam lansia di Pant Wredha sebelumnya - Perilaku stres yang dialami lansia sebelum - pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia - perilaku stres yang dialami lansia setelah melakukan senam lansia dengan menggunakan video senam lansia - faktor-faktor pendukung dari kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia. - faktor-faktor penghambat dari kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia

G. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan dan Biklen dalam Zainal Arifin (2011: 171) analisa data adalah proses yang dilakukan secara sistematis untuk mencari, menemukan dan menyusun transkrip wawancara, catatan-catatan lapangan, dan bahan-bahan lainnya yang telah dikumpulkan peneliti dengan teknik-teknik pengumpulan data lainnya. Analisis dalam penelitian ini menggunakan deskripsi kualitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2005: 268), analisis deskripsi kualitatif hanya menggunakan paparan data sederhana. Paparan data itu, kemudian dilanjutkan dengan menginterpretasikan secara kualitatif yaitu

yang digambarkan dengan kata-kata untuk memperoleh kesimpulan yang dilakukan dengan prinsip induksi yang mengedepankan pengembangan yang berawal dari spesifik (Sukardi, 2006: 11).

Langkah-langkah analisis data kualitatif menurut Sugiyono (2010: 338-345) adalah sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi merupakan langkah awal dalam menganalisis data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Tujuan dari reduksi data adalah untuk memudahkan pemahaman terhadap data yang diperoleh, sehingga peneliti dapat memilih data mana yang relevan dan kurang relevan dengan tujuan dan masalah penelitian.

2. Display Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sebagainya. Data yang disajikan dalam penelitian kualitatif adalah dengan *teks-naratif*. Tujuan dari mendisplaykan data adalah untuk memudahkan dalam memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

3. Mengambil Kesimpulan dan Verifikasi

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Simpulan tersebut merupakan pemaknaan terhadap data yang telah dikumpulkan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif diharapkan adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan itu berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

Dalam analisis data kualitatif ketiga langkah tersebut saling berkaitan. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu pada saat pengumpulan data dan setelah data terkumpul. Artinya, sejak awal data yang diperoleh sudah mulai dianalisis, karena data akan terus bertambah dan berkembang. Jadi ketika data yang diperoleh belum memadai atau masih kurang dapat segera dilengkapi. Penelitian ini berusaha menggambarkan pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia dan pengaruhnya terhadap pengurangan stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskripsi. Analisis data penelitian kualitatif dimulai sejak awal terjun di lapangan sampai penulisan laporan.

H. Keabsahan Data

Menurut Sugiyono (2010: 366) dalam penelitian kualitatif terdapat empat kriteria dalam uji keabsahan data meliputi: derajat kepercayaan

(*credibility*), kebergantungan (*dependability*), keteralihan (*transferability*), dan kepastian (*confirmability*). Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi.

Wiliam Wiersma dalam Sugiyono (2010: 372), menyatakan bahwa *“Triangulation is qualitative cross-validation. It assesses the sufficiency of the data according to the convergence of multiple data sources or multiple data collectin procedures”*. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Dalam penelitian ini, triangulasi teknik dan triangulasi sumber merupakan teknik yang digunakan oleh peneliti untuk menguji data. Triangulasi teknik digunakan untuk menguji data dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Triangulasi sumber yang digunakan untuk menguji data yang diperoleh kepada sumber yang berbeda dengan teknik yang sama.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan triangulasi teknik dengan cara sebagai berikut:

1. Membandingkan data hasil observasi dengan data hasil wawancara tentang pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman.
2. Membandingkan data wawancara dengan data observasi tentang pemanfaatan media video senam lansia dalam pengurangan stress pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman.

3. Membandingkan hasil data observasi dengan data dokumentasi tentang pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan triangulasi sumber dengan cara membandingkan data hasil wawancara dengan lansia dan dengan penjaga Panti Wredha tentang pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Panti Wredha Gereja Kristen Jawa (GKJ)

Gondokusuman, Yogyakarta

1. Lokasi dan Sejarah Berdirinya

Panti Wredha Gereja Kristen Jawa (GKJ) Gondokusuman, Yogyakarta beralamatkan di klitren lor GKIII/451 Gondokusuman, Yogyakarta. Panti Wredha GKJ Gondokusuman ini berada di tengah kota Yogyakarta, dibawah naungan GKJ Gondokusuman. Lokasi panti ini berada di belakang GKJ Gondokusuman dan bersebalahan dengan rumah Pendeta GKJ Gondokusuman.

Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta ini berdiri sejak tahun 1943. Pada awalnya panti ini merupakan panti yang memiliki warga janda dan duda (nama panti dahulu: Panti Wredha Perandan dan Padudan), namun karena terdapat masalah antara warga panti pria dan wanita, sehingga sekarang ini hanya menerima wanita. Panti Wredha GKJ Gondokusuman ini miliki Gereja Kristen Jawa Gondokusuman, dimana keberadaannya berada dibawah naungan bidang diakonia komisi Panti Wredha.

Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta sebagai Unit Teknis Pelaksana Daerah Sesuai dengan Peraturan Daerah Nomor: 6 Tahun 2008 Jo Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 44 Tahun 2008 tentang Rincian Tugas dan Fungsi Dinas dan Unit Pelaksana Teknis Dinas

Sosial Provinsi DIY, yang memberikan pelayanan kesejahteraan kepada lanjut usia.

2. Visi dan Misi Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Panti Wredha GKJ Gondokusuman merupakan lembaga yang bergerak dalam bidang sosial, sehingga Panti Wredha GKJ Gondokusuman memiliki tanggung jawab dalam memberikan pelayanan kesejahteraan bagi para lanjut usia.

Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta ini berada dibawah naungan bidang diakonia GKJ Gondokusuman yang memiliki visi dan misi sebagai berikut:

Visi:

- a. Berperan aktif untuk merealisasikan GKJ Gondokusuman sebagai wujud pelayanan gereja dalam rangka kesaksian dan perwujudan dari karya penyelamatan dan pembaharuan Allah dengan melayani dan memberdayakan yang lemah dan menderita agar dapat terlepas dari kelemahan dan penderitaan sehingga akan tercipta harkat, martabat, dan hak-hak kemanusiaan secara lebih baik.
- b. Pelayanan kepada mereka yang orang lain tidak mau melayani sebagai bagian kesaksian gereja tentang karya pemulihan Allah bagi dunia.
- c. Mewujudkan suatu tindakan nyata untuk memberdayakan ekonomi jemaat maupun masyarakat dengan harapan obyek tidak terus bergantung pada bantuan.

Misi:

- a. Bersama-sama dengan majelis yang lain berusaha mewujudkan **Tri Tugas Gereja**, yaitu: *persekutuan, kesaksian, dan pelayanan*.
- b. Diakonia GKJ Gondokusuman menjadi teman sekerja Allah dalam mewujudkan dan memulihkan harkat dan martabat kemanusiaan, dimana kebenaran, keadilan, damai sejahtera Allah dinyatakan.
- c. Pelayanan Diakonian GKJ Gondokusuman bersifat karitatif maupun transformatif
- d. Menjalankan tiga pilar diakonia transformatif, yaitu: karitatif, reformatif, transformatif, membangun suatu kerja sama sinergis dengan sesama gereja maupun institusi yang ada dimasyarakat.
- e. Pemberdayaan ekonomi baik secara internal maupun eksternal.

Komisi Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta memiliki visi dan misi sebagai berikut:

Visi: Melayani dan memberdayakan yang lemah dan menderita agar dapat terlepas dari kelemahan dan penderitaan sehingga akan tercipta harkat, martabat dan hak-hak kemanusiaan secara baik.

Misi: Membangun kebersamaan dan menumbuhkembangkan solidaritas dalam masyarakat majemuk berdasarkan nilai-nilai kebenaran Alkitab untuk melaksanakan kesaksian dan pemeliharaan iman.

3. Struktur Organisasi

Struktur organisasi: terlampir

Struktur organisasi di Pant Wredha ini terdiri dari ketua, sekretaris, bendahara dan empat orang anggota. Para pengurus Pant Wredha ini memiliki tugas, antara lain:

- a. Memantau kesehatan dan kebutuhan Pant Wredha baik untuk kepentingan penghuni maupun pengasuh.
- b. Koordinasi dengan PHD (Pengurus Harian Diakonia) setiap ada permasalahan yang ada yang berkaitan dengan Pant Wredha
- c. Mengatur dan menerima tamu yang akan berkunjung ke pant
- d. Bersama PHD merencanakan dan merealisasikan program-program yang berkaitan dengan Pant Wredha baik secara fisik maupun non fisik
- e. Bersedia mendukung dan mensupport baik tenaga maupun pikiran untuk setiap pelaksanaan program kegiatan yang dilaksanakan oleh seksi lain.

4. Persyaratan menjadi Anggota atau Penghuni Pant Wredha GKJ Gondokusuman

Adapun persyaratan dalam menjadi warga rimatan atau penghuni Pant Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta yaitu:

- a. Warga Gereja Gondokusuman, perempuan dengan usia yang sudah lanjut (\pm 60 tahun keatan)
- b. Dari keluarga kurang mampu/miskin/tidak mempunyai keluarga
- c. Mengajukan permohonan kepada Majelis Gereja yang diketahui oleh Diakonia Wilayah, yang akan ditindaklanjuti dalam rapat pleno Diakonia,

dan sebelumnya akan dilakukan kunjungan Pastoral oleh Komisi Kunjungan Pastoral sebelum mendapat persetujuan.

- d. Membuat surat pernyataan dari keluarga bagi yang masih memiliki keluarga.
- e. Pernyataan surat dokter tidak dalam kondisi sakit berat (stoke dan sakit lainnya)
- f. Bagi warga gereja dari luar GKJ Gondokusuman bersedia:
 - 1) Wajib menjadi warga GKJ Gondokusuman
 - 2) Surat pindah penduduk dari daerah yang bersangkutan (pindah KTP)
- g. Kewajiban yang dibantukan untuk warga rimatan yang berada di Pantii diberikan:
 - 1) Mendapatkan biaya hidup sepenuhnya (sandang, pangan, dan kesehatan)
 - 2) Diberikan tempat tinggal di Pantii Wredha
 - 3) Warga Pantii Wredha yang meninggal dunia ditanggung sepenuhnya oleh gereja.

5. Program Kegiatan Pantii Wredha GKJ Gondokusuman

Program kegiatan yang dilakukan di Pantii Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta adalah sebagai berikut:

- a. Renungan dan Pembahasan Alkitab

Renungan merupakan suatu kegiatan lansia yang dilakukan secara rutin seminggu sekali pada hari selasa pada pukul 16.30 dimana kegiatan ini

majelis mendatangi lansia di Panti Wredha dan melakukan renungan dengan para lansia. Kegiatan ini merupakan kegiatan rohani yang dilakukan oleh pihak Gereja untuk bidang diakonia. Sedangkan kegiatan pembahasan Alkitab ini dilakukan rutin setiap minggu untuk memberikan bekal rohani serta pemeliharaan iman lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman. Kegiatan ini diikuti oleh semua warga sosial (lansia) di Panti Wredha yang berjumlah 11 orang, namun dikarenakan dua orang lansia sudah tidak bisa melakukan apapun maka tidak dapat mengikuti kegiatan pembahasan Alkitab ini. kegiatan pembahasan alkitab ini dilakukan setiap hari kamis sore pada pukul 16.30. Kegiatan ini sering dilakukan bersama dengan warga jemaat gereja yang ingin melaksanakan kegiatan pembahasan Alkitab bersama-sama dengan lansia.

b. Kegiatan Menjahit dan Menyulam

Kegiatan menjahit dan menyulam yang dilakukan oleh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengisi waktu luang para lansia, mereka melakukan kegiatan ini untuk membuat *souvenir*, taplak meja, tempat *tissue*, gantungan kunci. Kegiatan ini dibagi berdasarkan kemampuan lansia, bagi lansia yang mampu menjahit, memiliki tugas untuk menjahit, bagi lansia yang tidak dapat menjahit dapat melakukan pada bagian terakhir (*finishing*), sedangkan lansia yang tidak dapat menjahit dengan mesin, membuat hiasan dengan menyulam.

c. Arisan Lansia

Arisan lansia yang dilakukan lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta bergabung dengan lansia yang berada di wilayah

sekitar. Arisan lansia ini dilakukan sebulan sekali pada tanggal 18. Namun beberapa bulan terakhir berganti tanggal menjadi tanggal 14. Kegiatan arisan ini bertujuan agar lansia di Panti Wredha berinteraksi dengan lansia yang ada di lingkungan sekitar sehingga lansia tidak merasa tertekan berada di Panti Wredha.

d. Senam Lansia

Kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta saat ini tidak berjalan. Senam lansia tidak berjalan dikarenakan instruktur senam yang dulu melatih jatuh sakit, sehingga tidak berjalan dikarenakan tidak ada penggantinya. Karena kegiatan senam lansia ini bukan program pokok, maka dari pihak Panti Wredha belum memberikan solusi untuk tidak berjalan kegiatan senam lansia ini. pelatih senam yang sebelumnya melakukan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta sebagai suatu pelayanan, sehingga tidak memperoleh bayaran, oleh karena itu, pihak panti tidak mencarikan pengganti dikarenakan belum ada anggaran untuk membayar pelatih senam.

6. Sarana dan Prasarana

Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dalam rangka mengoptimalkan pelayanan yang diberikan terhadap lansia yang berada di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta didukung dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai, seperti:

- a. Fasilitas pelayanan yaitu ruang kegiatan, ruangan serbaguna, meja kursi, tempat istirahat, alat permainan, alat aksesibilitas, alat hiburan, peralatan pelayanan kesehatan, dan sebagainya.
- b. Fasilitas penunjang yaitu televisi, dvd, kipas, dapur, etalase, toilet, rak buku, almari, alat tulis kantor, dan sebagainya.
- c. Fasilitas berupa pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan kesehatan.

B. Hasil Penelitian

1. Pemanfaatan Media Video Senam Lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

a. Persiapan Pemanfaatan Media Video Senam Lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta

1) Maksud penggunaan media video senam lansia

Pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia diawali dengan menentukan maksud dari penggunaan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta. Penggunaan media video senam lansia merupakan solusi untuk permasalahan yang terjadi di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta yaitu tidak dapat melakukan kegiatan senam lansia dikarenakan tidak adanya instruktur. Media video senam ini digunakan untuk mengurangi ketergantungan lansia terhadap instruktur dalam melakukan senam lansia.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada catatan lapangan no. 6 diperoleh bahwa lansia di Panti Wredha dapat

melakukan kegiatan senam secara rutin tanpa adanya instruktur. Dengan menggunakan media video senam ini lansia tidak lagi harus menunggu instruktur untuk melakukan senam. Lansia di Panti Wredha pun melakukan kegiatan senam dengan gembira, dan bersemangat. (CL no.10, 16 April 2015)

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, diketahui bahwa maksud dari penggunaan media video senam lansia sudah sesuai dengan tujuan dari penggunaan media video senam ini adalah lansia dapat melakukan kegiatan senam secara teratur tanpa harus bergantung dengan kehadiran instruktur senam. Dengan menggunakan media video senam lansia ini lansia di Panti Wredha GKJ dapat melakukan kegiatan senam lansia tanpa harus menunggu adanya instruktur senam yang datang. Sehingga lansia dapat memperoleh kebugaran dari pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia. Penggunaan media video senam lansia ini tidak terbatas oleh waktu sehingga lansia dapat melakukan senam baik pagi maupun sore hari.

2) Media video senam yang digunakan

Menentukan media video senam lansia yang akan digunakan merupakan bagian persiapan dalam pemanfaatan media video senam lansia. Media yang digunakan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan yang ada di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta. Media video senam yang digunakan dalam penelitian ini merupakan media video senam yang sudah beredar di masyarakat dengan memperhatikan kemampuan lansia yang menggunakan. Media video senam lansia yang digunakan yaitu:

a) Nama:

“Senam Bugar Lansia AWARA 2004 Paket B (SBL AWARA 2004 Paket B)”

AWARA merupakan singkatan dari *Angajab Warasing Sarira* yang artinya berharap agar tubuh menjadi sehat dan bugar.

b) Khalayak sasaran:

Paket B: Lansia tingkat bugar cukup

c) Rangkaian gerakan:

Pemanasan : 4 latihan, meliputi: ayun pilin, lengan atas, tunduk gulir, dan bungkuk gantung.

Inti : 12 latihan, dilakukan 2 kali, meliputi: leher tengok, leher patah, putar bahu, tumpang bahu, ayun bungkuk, rentang lutut, liuk pinggang, jalan tepuk, tonjok samping, rentang bungkuk, ngeper rentang, fleksi atas

Pendinginan : 5 latihan, meliputi: ayun pilin, lengan atas, tunduk gulir, bungkuk gantung, dan pernafasan.

Tiap latihan dilakukan 4 kali, masing-masing 8 hitungan

d) Tim penyusun VCD – SBL AWARA Paket B

Pembina : Gusti Kanjeng Ratu Hemas

Koreografer pemegang hak cipta : Dra. Hj. Mamik Suhardo

Koordinator : Ir. Hj. Tri Martini

Peraga : Bp. Drs. H. Suhardo

Ny. Sri Sukarni Suwardi

Ny. Utami Johan

Ny. Sujatmi Sutikno

**b. Pelaksanaan Senam Lansia Menggunakan Media Video Senam Lansia di
Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta**

**1) Waktu pelaksanaan senam lansia dengan menggunakan media video
senam lansia**

Ibu RW, selaku pengasuh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta mengungkapkan pelaksanaan senam dengan menggunakan media video senam, bahwa:

“Seminggu dua kali, tapi kadang masih ditambah.” (CW no.1, 19 Mei 2015)

Hal senada diungkapkan oleh Simbah MA (75 tahun), penghuni Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta tentang pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia, bahwa kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam dilaksanakan seminggu dua kali. (CW no.4, 21 Mei 2015)

Hal ini ditunjukkan dengan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada catatan lapangan no.12 bahwa:

Pelaksanaan kegiatan senam ini dilakukan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta sebanyak dua kali dalam seminggu pada hari senin dan rabu atau selasa dan kamis. Pelaksanaan kegiatan senam bersifat fleksibel karena panti dapat kapan saja memutar video senam lansia ini. Hal ini karena fasilitas yang dimiliki oleh Panti Wredha, sehingga memudahkan lansia dalam melakukan kegiatan senam lansia. (CL no. 12, 19 Mei 2015)

Berdasarkan pernyataan informan dan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, terlihat bahwa pelaksanaan kegiatan senam lansia

dengan menggunakan media video senam lansia berjalan dengan baik, dimana lansia melakukan kegiatan senam dengan rutin yaitu dua kali dalam seminggu. Dan terkadang masih ditambah lagi, sehingga lansia di Panti Wredha minimal melakukan kegiatan senam lansia seminggu dua kali.

2) Pemanfaatan media video senam lansia

Pemanfaatan media video senam lansia ini dilakukan dengan kegiatan diluar situasi kelas, dimana kegiatan senam lansia berada di ruang makan, dimana tempat televisi berada. Hal ini dilakukan untuk tidak menyulitkan Panti Wredha tanpa perlu memindahkan televisi, sedangkan DVD mudah untuk dipindahkan, sehingga mengikuti keberadaan televisi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti diperoleh informasi kegiatan senam dilakukan di ruang yang biasa digunakan sebagai ruang makan, hal ini dikarenakan televisi yang dimiliki Panti Wredha berada di ruang tersebut. Ruang tersebut tidak terlalu luas, dan terdapat meja yang cukup besar sehingga kurang leluasa. (CL no.8, 11 April 2015)

Pemanfaatan media video senam lansia ini juga dilakukan secara berkelompok dimana kelompok lansia yang berada di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta melakukan senam lansia bersama-sama di ruang makan. Hal ini didukung oleh televisi yang dimiliki oleh Panti Wredha cukup besar sehingga dapat dilihat oleh semua lansia. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada catatan lapangan

no.13 diperoleh informasi bahwa kegiatan senam di ikuti oleh 7 orang lansia, yaitu SH, HA, SR, MA, MJ, SB, dan SM. Dua orang lansia melakukan senam dengan duduk, yaitu SB dan juga SM. (CL no.13, 21 Mei 2015)

Pemanfaatan media video senam lansia dilakukan dengan diawali persiapan, pelaksanaan dan tindak lanjut, seperti yang ditunjukkan oleh hasil pengamatan pada catatan lapangan no.8, bahwa:

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pemanfaatan media video senam lansia meliputi kegiatan persiapan, pelaksanaan, dan tindak lanjut. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti diperoleh informasi Kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia diawali dengan persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan dilanjutkan dengan kegiatan *sharing*. (CL no.8, 11 April 2015)

Pelaksanaan merupakan kegiatan senam lansia yang dilakukan dengan menggunakan media video senam lansia, dimana lansia mengikuti kegiatan senam dan peneliti mengamati pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia. Kegiatan tindak lanjut yang dilakukan oleh peneliti berupa *sharing* untuk membuat lansia terbuka tentang bagaimana pemanfaatan media video senam lansia, serta bagaimana kondisi stres yang dialami lansia setelah melakukan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia.

Pada pelaksanaan pemanfaatan media video senam lansia kegiatan senam lansia diawali dengan persiapan, seperti yang ditunjukkan oleh hasil pengamatan pada catatan lapangan no. 9, bahwa:

Persiapan kegiatan senam lansia tidak terdapat petunjuk penggunaan media video senam lansia yang digunakan. Persiapan alat-alat yang digunakan sudah tersedia dan mendukung kegiatan

senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia, media yang digunakan yaitu DVD *Player* dan televisi. Persiapan peserta yaitu lansia yang mau dan mampu mengikuti kegiatan senam lansia, jumlah lansia yang mengikuti kegiatan senam lansia pada hari pertama ini berjumlah 7 orang. Peneliti membantu menyiapkan peralatan yang digunakan, dan memperkenalkan bagaimana cara penggunaan media video senam ini. Lansia memperhatikan gerakan yang dilakukan pada video SBL Awara Paket B. Saat memperhatikan gerakan senam, beberapa lansia mengikuti gerakan yang sedang dilakukan di video tersebut. Setelah selesai, lansia melakukan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia tersebut. (CL no.9, 13 April 2015)

Setelah melakukan persiapan, pelaksanaan pemanfaatan media

video senam lansia dilanjutkan dengan pelaksanaan senam lansia, seperti

yang ditunjukkan oleh hasil penelitian pada catatan lapangan no.10, bahwa:

Pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia diawali dengan pembukaan dalam video senam lansia dimana kegiatan senam dibuka oleh G K R Hemas dan dilanjutkan dengan kegiatan senam lansia. Kegiatan senam lansia terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan. Gerakan pemanasan terdiri dari terdapat 4 kali latihan dilakukan sebanyak 1 kali. Gerakan inti terdiri dari 12 latihan dilakukan sebanyak 2 kali. Gerakan pendinginan terdiri dari 5 latihan dilakukan sebanyak 1 kali. Tujuan yang akan dicapai dalam pelaksanaan senam lansia ini adalah lansia memperoleh kebugaran. Kesesuaian gerakan yang terdapat dalam video dengan kondisi lansia sebagian besar gerakan sesuai dengan kondisi lansia hanya saja terdapat gerakan yang tidak dapat dilakukan yaitu gerakan angkat kaki. Metode yang digunakan sudah sesuai yaitu praktek langsung dimana lansia melihat dan langsung mempraktekannya bersama dengan video. Dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia terdapat bantuan yang diberikan kepada lansia, bantuan diberikan kepada lansia yang tidak dapat melakukan senam dengan berdiri, bantuan yang diberikan yaitu kursi sehingga lansia dapat mengikuti kegiatan senam. (CL no.10, 16 April 2015)

Setelah pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan

media video, pelaksanaan pemanfaatan media video senam lansia

dilanjutkan dengan evaluasi, seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian pada catatan lapangan no.10, bahwa:

Evaluasi dari pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia meliputi kesesuaian media, penggunaan media, keikutsertaan lansia, faktor penghambat dan pendukung serta ketercapaian tujuan. Media yang digunakan sudah sesuai dengan kebutuhan dan fasilitas yang terdapat di Panti Wredha. Penggunaan media sudah digunakan dengan baik dimana media dapat membuat lansia melakukan kegiatan senam lansia. Lansia yang ikut berjumlah 7 orang dari jumlah lansia 11 orang. 2 Orang tidak mengikuti karena sudah tidak bisa apa-apa, satu orang tidak mengikuti karena sudah pikun, satu orang tidak mengikuti karena tidak sukua mengikuti kegiatan dan menghindari lansia. Hambatan yang dialami dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia yaitu ruangan sempit, terdapat gerakan yang tidak dapat dilakukan oleh lansia yaitu angkat kaki, kesulitan penggunaan alat dimana lansia tidak dapat menjalankan media sendiri. Pendukung dari pemanfaatan media video senam lansia ini adalah adanya fasilitas yang dimiliki oleh Panti Wredha sehingga memudahkan untuk lansia melakukan kegiatan senam lansia dan gerakan yang dilakukan dalam video senam ini merupakan gerakan sehari-hari yang dilakukan oleh lansia serta kegiatan senam dapat dilakukan kapan saja karena panti memiliki fasilitas. Untuk ketercapaian tujuan yang secara jangka panjang sudah terlihat dengan adanya pernyataan dari Simbah HA yang merasa lebih nyenyak tidur dan merasa lebih bugar saat bangun pagi, sedangkan untuk jangka pendek lansia menjadi berkeriangat dan bersemangat melakukan senam setelah mengikuti kegiatan senam dengan media video senam lansia ini. (CL no.10, 16 April 2015)

Berdasarkan informasi yang diperoleh, terlihat bahwa pemanfaatan media video senam lansia ini dilakukan di luar situasi kelas secara terkontrol dimana pelaksanaan dilakukan di ruang makan, tempat dimana televisi berada. Pemanfaatan media dilakukan secara berkelompok dimana jumlah peserta yang mengikuti yaitu 6-7 orang. Langkah-langkah pemanfaatan yang dilakukan yaitu dengan persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan tindak lanjut. Persiapan dalam pelaksanaan media video

senam lansia ini dimulai dengan mempersiapkan alat yang akan digunakan dan juga peserta senam dalam hal ini adalah lansia. Pelaksanaan kegiatan senam ini diawali dengan pembukaan, pemanasan, inti dan pendinginan. Evaluasi kegiatan yang dilakukan meliputi peserta yang mengikuti, kesesuaian media, faktor penghambat dan pendukung, serta ketercapaian tujuan. Kegiatan tindak lanjut dilakukan dengan *sharing* untuk mengetahui dampak dan kelemahan serta kelebihan dari media yang digunakan.

c. Tindak Lanjut Pelaksanaan Senam Lansia Menggunakan Media Video Senam Lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta

Tindak lanjut dari pelaksanaan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta yaitu dengan melihat pengaruh pemanfaatan media media video senam lansia terhadap stres yang dialami oleh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman. Oleh karena itu, peneliti mencari informasi tentang bagaimana kondisi stres yang dialami oleh lansia sebelum kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia dan kondisi stres setelah melakukan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia.

Kegiatan tindak lanjut yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan melakukan kegiatan *sharing* untuk mengetahui sejauh mana dampak yang diberikan dengan menggunakan media video senam lansia serta bagaimana kekurangan dan kelebihan dari kegiatan senam yang dilakukan dengan menggunakan media video senam lansia. Peneliti juga mengamati bagaimana perkembangan perilaku stres yang dialami oleh lansia.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada catatan lapangan no. 10 diperoleh data, bahwa:

Setelah melakukan kegiatan senam, peneliti melanjutkan dengan melakukan *sharing* dengan lansia tentang media video senam. peneliti menanyakan kembali tentang kelebihan dan kekurangan media video senam yang digunakan. SH kembali mengatakan bahwa media yang digunakan sudah cukup dapat membuat lansia berkeringat, gerakannya juga tidak sulit kecuali yang mengangkat satu kaki, tapi kadang masih salah gerakannya karena harus lihat ke TV terus. (CL no.10, 16 April 2015)

Kegiatan senam yang dilakukan dengan menggunakan media video senam lansia ini mampu membuat lansia merasa lebih baik. Berdasarkan hasil pengamatan pada catatan lapangan no. 9 menunjukkan bahwa pada saat sebelum kegiatan senam dimulai, HA mengatakan bahwa sebelum melakukan senam badan terasa *keju-keju*, kaya dipukuli, tapi setelah senam badan lebih enak dan bisa tidur lebih nyenyak. (CL no. 9, 13 April 2015)

Kegiatan tindak lanjut yang dilakukan selanjutnya yaitu melakukan kegiatan wawancara dengan lansia dan pengasuh mengenai kondisi stres yang dialami setelah melakukan kegiatan senam lansia. Hal ini ditunjukkan dengan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada catatan lapangan no.12, bahwa:

Setelah selesai senam, peneliti melanjutkan kegiatan dengan melakukan wawancara dengan pengasuh yaitu Ibu RW, dan 3 orang lansia yaitu MJ, SH, dan SB. Wawancara yang dilakukan untuk memperoleh data tentang hasil penggunaan media video senam lansia baik secara teknis serta hasilnya terhadap stres yang dialami lansia. (CL no. 12, 19 Mei 2015)

Hal ini juga diperoleh data oleh peneliti pada catatan lapangan no. 13 menunjukkan, bahwa:

Setelah selesai melakukan senam, peneliti melanjutkan kegiatan dengan melakukan wawancara dengan 4 orang lansia yaitu HA, SR, SM, dan MA. Wawancara yang dilakukan untuk memperoleh data tentang hasil penggunaan media video senam lansia baik secara teknis

serta hasilnya terhadap stres yang dialami lansia. (CL no. 13, 21 Mei 2015)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, terlihat bahwa dengan kegiatan tindak lanjut yang dilakukan dengan cara *sharing* dan wawancara, peneliti dapat mengetahui bagaimana dampak yang diberikan dari penggunaan media video senam lansia terhadap stres yang dialami lansia dan faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan senam lansia. Dampak stres yang diperoleh lansia dilihat dari bagaimana kondisi stres yang dialami lansia sebelum mengikuti kegiatan senam dengan kondisi setelah mengikuti kegiatan senam lansia.

2. Pengaruh Pemanfaatan Media Video Senam Lansia Terhadap Stres yang Dialami Lansia

a) Kondisi stres lansia sebelum melakukan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia

Kondisi stres lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta berbeda-beda tiap lansia. Sebelum melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia, lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta memiliki tingkat stres yang berbeda. Perbedaan tingkat stres yang dialami berdasarkan keluhan dan pengamatan dari pengasuh yang berada di Panti Wredha selama 24 jam.

Simbah MJ (70 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Susah tidur, kalau sudah bangun tidak bisa tidur lagi. Kalau jam 1 bangun ga bisa tidur lagi. Kadang-kadang lupa. Tidak takut, saya pernah di panti sendirian juga *nggak* takut apa-apa. *Nggak* sakit, cuma *dampa*.” (CW no. 6, 2 April 2015)

Simbah MJ sangat bersemangat, saat melakukan wawancara dengan peneliti, beliau bersemangat menceritakan tentang kehidupannya. Simbah MJ merupakan simbah yang sangat aktif, beliau membantu pengasuh dalam menyiapkan makanan, memasak, dan beliau sangat ingin untuk membantu pengasuh dalam hal apapun yang dapat beliau lakukan. Simbah MJ selalu melakukan aktifitas, beliau tidak membiarkan dirinya berdiam diri kecuali beliau sedang sakit atau lelah. (CL no. 4, 2 April 2015)

Simbah HA (81 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Kalau bangun kakinya sering pegel-pegel, Sering pegal-pegal, kalau makan tidak bisa banyak, dan tidak bisa makan pedas. Susah tidur, sering bangun sampai 5 kali, susah tidur lagi. Sering lemas. Cape, sering pegal-pegal. Sering lupa. Sering takut. Kalau habis nyuci sesek nafas. Bertengkar karena salah paham. Sering pusing, tensi rendah, pegal-pegal. Ngalamunin yang dulu-dulu.” (CW no. 5, 2 April 2015)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada catatan lapangan no.4 menunjukan, bahwa:

Simbah HA saat sedang diwawancarai sering mengalami kesulitan bernafas, beliau memiliki sukacita dimana saat melakukan wawancara beliau sangat antusias dan juga selalu tersenyum dan tertawa. Peneliti mengamati apa yang dilakukan simbah HA saat bersama-sama dengan simbah lainnya, beliau sering melamun ketika simbah-simbah yang lain berbincang-bincang. Simbah HA lebih suka menyendiri dan melamun apabila bersama dengan simbah-simbah yang lain. Simbah HA juga lebih banyak menghabiskan waktunya berada dikamar untuk mendengarkan lagu-lagu dari radio dan membaca renungan harian. (CL no. 4, 2 April 2015)

Simbah MA (75 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Tidak berdebar-debar, tapi hipertensi kalo pikiran naik. kadang pegal-pegal. Susah tidur, bangun 2-4 kali. Kalau bangun terlalu pagi tidak bisa tidur lagi. Kalau jalan agak jauh lemas. Cape. Kalo kelamaan ada tamu cape. Kadang lupa. Berselisih paham, kadang mau menegur jadi salah paham. Tidak bisa tidur karena sedih ingat masa lalu, ingat orang tua, jadi nangis. Tidak sering sakit, Cuma kadang pusing, dan sakit perut.” (CW no. 4, 2 April 2015)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada catatan

lapangan no. 4, Simbah MA menunjukkan bahwa:

Simbah MA saat melakukan wawancara dengan peneliti kurang bersemangat, beliau menjawab pertanyaan peneliti seadanya. Masalah yang sering dialaminya yaitu sering lupa, bahkan beliau sering lupa apa yang baru saja dikatakan seseorang. Pada saat bersama-sama dengan simbah-simbah yang lain, Simbah MA aktif bercerita dan mengikuti kegiatan dengan simbah-simbah. (CL no. 4, 2 April 2015)

Simbah SH (82 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Kadang-kadang pegal-pegal, trus jalan-jalan nanti pegalnya ilang. Saya punya sakit lambung, jadi tiap 2 jam harus makan. Kalau ada pikiran tensinya turun, trus pusing. Kadang-kadang, pegal-pegal. Iya, maag. Iya, kadang-kadang gelisah. Susah tidur, 4-5 kali bangun kalau malam, jam 3 bangun trus tidak bisa tidur lagi. Iya, saat ini juga sedang lemas. Kadang-kadang hilang semangat, kadang mau ngepel trus jadi. Cape, kalau duduk lebih dari 2 jam cape. Sering lupa. Saya harus makan tiap 2 jam, kata dokter sudah kronis. Pernah pingsan dulu waktu tensinya rendah. Pernah, selisih paham. Kadang-kadang sedih kalo kangen saudara. Sering pusing dan sakit lambung.” (CW no.3, 2 April 2015)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada catatan

lapangan no. 4, menunjukkan bahwa pada saat melakukan wawancara,

Simbah SH banyak mengeluh tentang kondisi tubuhnya dimana beliau sering mengalami sakit lambung, dan mengatakan bahwa beliau merindukan cucunya. Simbah SH juga kurang bersemangat dalam

melakukan aktifitas. Setelah melakukan wawancara, peneliti melihat bahwa Simbah SH sering melamun sendirian. (CL no. 4, 2 April 2015)

Simbah SR (60 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Kadang-kadang cape *kalo abis* makan siang, jadi tidur. Kalau makan pedas perutnya sakit. Kadang-kadang aja lupa. Kalau ada kegiatan selalu ikut. Ya bertengkar karena selisih paham.” (CW no. 9, 3 April 2015)

Simbah SR merupakan simbah yang paling muda di Panti Wredha

GKJ Gondokusuman Yogyakarta. berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa beliau memiliki keterbatasan dimana beliau sangat pelupa, dan beliau melakukan aktifitas apabila ada yang memerintahkan. Simbah SR ini aktif bersosialisasi dengan simbah-simbah lainnya, senang bercerita dan senang melakukan aktifitas bersama-sama. (CL no. 5, 3 April 2015)

Simbah SB (78 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Lututnya sering pegel kalau bangun pagi. Bahunya sering sakit. Susah tidur, sering bangun 3 kali, susah tidur lagi. Kalau bangun kepagian tidak dapat tidur lagi. Sering lupa. Tidak menghindari, kalau ada kegiatan ya ikut. Sedih kalau kangen keluarga. Tidak sakit, Cuma telinga tidak terlalu dengar, mata *blawur*.” (CW no.7, 3 April 2015)

Hal ini sesuai dengan hasil pengamatan yang dilakukan oleh

peneliti pada catatan lapangan no. 5 menunjukkan bahwa:

Setelah selesai melakukan wawancara, peneliti melanjutkan dengan melakukan pengamatan terhadap apa yang dilakukan oleh simbah-simbah. Simbah SB mengalami penurunan pendengaran sehingga saat berbicara dengan Simbah SB harus keras dan terkadang harus diulang-ulang. Simbah SB juga mengalami kesulitan dalam berjalan, beliau harus berpegangan ketika berjalan ataupun berdiri

karena beliau tidak kuat apabila berdiri terlalu lama. Keterbatasan yang dialami Simbah SB dalam pendengaran mengakibatkan beliau kurang aktif dalam bercakap-cakap dengan simbah lainnya, namun beliau senang bercerita. (CL no. 5, 3 April 2015)

Simbah SM (68 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Ya, sering punggungnya sakit. Sering emosi, tapi diem aja, tak biarin. Sering tidak bisa tidur, kalau bangun kepagian *ga* bisa tidur lagi. Ya, rasane *aras-arasen*. Sering lupa. Ya sering, selisih paham karena *ngeyel*. Dibilangin tuh *ngeyel* ya jadinya selisih paham. Saya tuh sering pusing, sama batuk.” (CW no.8, 3 April 2015)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti

terhadap Simbah SM pada catatan lapangan no. 5, menunjukkan bahwa:

Simbah SM lebih sering menyendiri dikamar, dan melakukan aktifitas nya sendiri dikamar, namun karena keterbatasan fisik yang dimilikinya, beliau sering mendapat bantuan dari simbah-simbah yang lain. Simbah SM ketika selesai melakukan kegiatan memilih untuk kembali ke dalam kamarnya untuk menyendiri. Beliau jarang bersama-sama dengan simbah yang lain, bahkan saat simbah-simbah sedang berkumpul menonton televisi bersama, beliau memilih berada dikamar. (CL no. 5, 3 April 2015)

Simbah YY (90 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Menawi bibar kegiatan awake lungkrah. Kulo asring kelingan putu kulo teng nggriyo, mesti nunggu kulo wangsul. Kulo kelingan terus putu kulo. Angel tilem, namung merem melek, merem melek suwe tilem’e. Nggih awake lemes, mung maem kalih tilem mben dinten. Bosen! Nggih bosen, lawong namung maem kalih tilem mben dinten teng panti. Kulo niku pun pikun, kulo mung kelingan putu kulo. Semangat kulo namung ajeng ketemu putu kulo, yen teng mriki kulo mboten semangat. Kesele amargi tengah tengahing tilem trus tangi, trus mengke tangi melih yen pun tilem sawentawis. Kulo niki pun pikun. Kulo pingin ketemu putu kulo, kulo teng mriki mboten pernah diparingi maem, ajeng ketemu putu mboten angsal. Otot-otot geger kulo sering sakit. Nopo nopo kulo salah, kulo sering disikso yen salah. Kulo milih meneng mawon. Kulo wedi yen mati mboten pas entek putu kulo. Kulo mboten pernah diparingi maem, mboten pareng ketemu putu kulo. Malah teng mriki kulo disikso. Yen kulo mati kulo kudu balik rumiyen teng gene putu kulo. Mboten pernah nderek kegiatan. Nggih, kulo niki disalahke

terus. Kulo sok sedih yen kelinganputu kulo kalih griyo kulo. Kulo wedi yen mati putu kulo moten ngertos. Kulo mboten percoyo mbak Rita, mosok kulo mboten angsal ketemu putu kulo dewe.” (CW no.10, 3 April 2015)

(kalau setelah kegiatan badannya lesu. Saya sering ingat cucu saya dirumah, pasti menunggu saya pulang. Saya teringat terus cucu saya. Susah tidur, hanya berkedip-kedip, lama tidurnya. Ya badannya lemes, Cuma makan sama tidur setiap hari. Bosan! Ya bosan, Cuma makan sama tidur setiap hari di panti. Saya itu sudah pikun, saya hanya teringat cucu saya. Semangat saya hanay kalau mau bertemu cucu saya, kalau disini saya tidak semangat. Capenya karena terbangun saat tidur, lalu nanti bangun lagi kalau sudah tidur. Saya itu sudah pikun. Saya ingin bertemu cucu saya, saya disini tidak pernah diberi makan, mau bertemu cucu tidak boleh.otot-otot punggung saya sering sakit. Apa-apa saya salah, saya sering disiksa kalau salah. Saya memilih diam saja. Saya takut kalau mati saat cucu saya habis. Saya tidak pernah diberi makan, tidak oleh bertemu cucu saya, malah disini saya disiksa, kalau saya mati saya harus pulang dulu ketempat cucu saya. Tidak pernah mengikuti kegiatan. Ya, saya itu disalahkan terus. Saya sering sedih kalau teringat cucu saya dan rumah saya. Saya takut kalau mati cucu saya tidak tahu. Saya tidak percaya mbak Rita, masa saya tidak boleh bertemu dengan cucu saya sendiri)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan terhadap simbah

YY pada catatan lapangan no. 5, menunjukkan bahwa:

Simbah YY hampir tidak pernah mengikuti kegiatan yang dilakukan simbah-simbah secara bersama-sama, hanya kegiatan makan dan renungan yang simbah YY mau mengikuti. Beliau sangat menarik diri dari kegiatan maupun orang-orang yang ada disekitarnya. Simbah YY mencurigai setiap orang yang ada di Panti Wredha, termasuk pengasuhnya. Beliau mengatakan bahwa beliau merasa tidak boleh bertemu dengan cucunya oleh panti. Beliau sering marah-marah sendiri tanpa ada penyebab yang jelas. Menurut pengasuh Ibu RW, beliau sring marah-marah tengah malah sehingga membuat simbah-simbah lain tidak dapat tidur dengan nyenyak. (CL no. 5, 3 April 2015)

Ibu RW pengasuh lansia di Panti Wredha GKK Gondokusuman,

mengungkapkan tentang kondisi lansia di Panti Wredha, bahwa:

“Dua orang yang kadang mengalami semangat yang berlebihan yaitu YY dan SH. Tiga orang yang kadang merasa letih sewaktu bangun pagi yaitu YY, HA, SB. Dua orang yang sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman yaitu YY dan SH. Satu orang

yang merasa otot punggung dan tengkuk terasa tegang yaitu YY. Satu orang yang sering mendapat gangguan lambung yaitu SH. Tiga orang yang kadang memiliki perasaan tidak tenang yaitu MJ, YY, HA. Semua lansia kadang mengalami gangguan pola tidur. Dua orang yang sering merasa tubuh lemas seperti tidak bertenaga yaitu HA dan SH. Satu orang yang kadang-kadang kehilangan semangat yaitu YY. Satu orang yang sering lelah karena gangguan pola tidur dikarenakan tensi yang naik dan bikin rebut yaitu SH. Semua lansia kadang mengalami penurunan kemampuan mengingat dan konsentrasi, sering lupa. Satu orang yang kadang mengalamirasa takut dan cemas yang tidak jelas yaitu SH. Satu orang yang sering mengalami gangguan pencernaan semakin berat yaitu SH, setiap dua jam sekali harus makan. Dua orang yang kadang mengalami peningkatan rasa takut dan cemas yaitu SH dan SB. Dua orang yang selalu timbul rasa panic yaitu SH dan YY. Satu orang yang kadang kesulitan bernafas yaitu HA, kalau ditanya katanya tidak sesak, tapi kalau dilihat sedang kesulitan bernafas. Satu lansia yang sering mengalami gemetar khususnya pada malam hari yaitu MJ. Empat orang lansia yang sering bertengkar yaitu YY, SH, MA, SR. Satu lansia yang sering menghindari kegiatan yaitu YY. Satu lansia yang kadang menghindari sesama lansia yaitu YY. Dua lansia yang kadang merasakan kesedihan yang mendalam yaitu SH, YY. Dua lansia yang sering marah-marah yaitu HA, YY. Satu lansia yang sering sulit dalam melakukan penerimaan yaitu YY baik penerimaan terhadap kondisi maupun orang. Satu orang yang sering merasakan ragu yaitu YY sering curiga terhadap orang lain. Merasa bahwa panti melarang YY bertemu keluarga. Dua orang yang sering mengalami sakit yaitu SH dan SB. SH sering mengeluh lambung dan tensi yang naik. Dua lansia yang sering melamun yaitu HA dan SH.” (CW no.2, 9 April 2015)

Berdasarkan pernyataan informan dan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, terlihat bahwa kondisi stres pada masing-masing lansia memiliki perbedaan, dimana setiap lansia memiliki jumlah dan jenis indikator stres yang dialami masing-masing lansia. Baik secara fisik, maupun secara psikologis, lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta memiliki perbedaan kondisi yang dirasakan. Perilaku yang ditunjukkan oleh lansia juga berbeda-beda dimana terdapat lansia yang lebih suka menyendiri dan tidak mau bersosialisasi, namun terdapat juga

lansia yang aktif. Lansia yang memiliki keluhan dalam hal fisik juga memiliki kekurangan dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari, termasuk sukacita, kesedihan dan kecurigaan yang ditunjukkan oleh setiap lansia.

b) Kondisi stres lansia setelah melakukan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia

Kondisi stres lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta setelah mengikuti kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia mengalami penurunan pada beberapa aspek. Masing-masing aspek yang mengalami penurunan pada lansia berbeda satu sama lain. Penurunan ini dilihat berdasarkan stres yang dialami lansia sebelum dan sesudah melakukan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia.

Simbah MJ (70 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Kalo bangun tidur, abis senam saya rasa *nggak*. *Nggak* pernah merasakan cape saya. *Nggak*, Cuma punggung bawah agak sakit. Kalau susah tidur memang ada, ya kalo habis senam kadang-kadang susah tidur, nggak senam pun susah tidur. Ya ada sedikit, namanya udah tua ya menurun ingetannya. Kadang-kadang kalo kesel saya marah. Ya ada sedikit curiganya, temen sendiri, kadang. Sering ngalamun saya, kalau pagi-pagi.” (CW no. 6, 19 Mei 2015)
Hal ini sesuai dengan apa yang diperoleh peneliti pada saat

melakukan pengamatan pada catatan lapangan no. 12 menunjukkan bahwa saat melakukan wawancara, Simbah MJ dengan sukacita menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, beliau menjawab dengan tertawa

dan bercanda dan bercerita tentang pengalaman-pengalamannya. (CL no. 12, 19 Mei 2015)

Simbah HA (81 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Hooh, ini sajak’e perih-perih gitu, Oya, kadang-kadang. Sok-sok makan perih-perih. Oh, susah tidur. Ya semua nek sudah lansia ya gitu, ya cape. Sok *mengeh-mengeh*. Keringete *gemrobyos* nek malem, sering. Ya nek salah paham gitu udah biasa, saya mengalah. Sedih tuh ya biasa kalo teringat masa lalu ya sedih.” (CW no. 5, 21 Mei 2015)

Hal ini sesuai dengan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap Simbah HA pada catatan lapangan no.13, menunjukkan bahwa:

Simbah HA sangat bersemangat, beliau meminta untuk melakukan wawancara yang pertama kali, beliau juga selalu tersenyum ramah, sesak nafasnya sudah berkurang, hanya terlihat jika melakukan aktifitas yang berat. Beliau bersemangat dalam melakukan senam, dan peneliti tidak pernah melihat Simbah HA sedang melamun. (CL no. 13, 21 Mei 2015)

Simbah MA (75 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Nggak, dulu sebelum senam sampe jam 10, jam 11 belum tidur, kalau sekarang tidur paling satu jam, masuk jam 8, jam 9 dah lupa. Ya menurun, diomongin sebentar lupa. Ya perselisihan paham suka ada. Kalo tersinggung marah.” (CW no. 4, 21 Mei 2015)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada catatan lapangan no. 13 menunjukkan bahwa Simbah MA saat melakukan wawancara dengan peneliti sudah bersemangat, namun masih pelupa bahkan beliau lupa kegiatan senam lansia dilaksanakan berapa kali. Namun beliau menyatakan bahwa dengan mengikuti senam lebih cepat tidur. (CL no. 13, 21 Mei 2015)

Simbah SH (82 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Ya saya memang punya penyakit maag jadi ya mengeluh sakit. Biasa, tidurnya biasa, nggak susah tidur. Biasa, masih kadang lupa. Ya kalo badannya nggak sehat terasa cape. Pencernaan, saya itu tiap 2 jam sekali itu tentu makan itu lho mba, perih pencernaan, lambung itu, saya tiap dua jam itu makan. Ya kadang-kadang keringeten. Ya sedihnya tuh nggak terasa sedih hanya kangen putu, pikirannya *melamke* kangen putu. Ya hanya lambung saya ini, uda kronis e mba, uda puluhan tahun. Ya ngalamunnya hanya teringat masa lalu itu, memikirkan anak-anak yang sudah nggak ada.” (CW no. 3, 19 Mei 2015)

Hal ini sesuai dengan hasil pengamatan yang dilakukan oleh

peneliti terhadap Simbah SH pada catatan lapangan no. 10 dan 12,

menunjukkan bahwa:

Simbah SH sudah bersemangat dan beliau lebih terbuka dalam bercerita. Simbah SH mengatakan bahwa yang menjadikan beliau semangat dalam melakukan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia adalah rasa senangnya. (CL no.12, 19 Mei 2015) Simbah SH sebelumnya senang untuk mengatur dan marah-marah, sekarang lebih berkurang, beliau lebih berbagi cerita dan mau mendengarkan orang lain saat simbah yang lain berbicara. (CL no. 10, 16 April 2015)

Pada Simbah SH mengalami banyak penurunan keluhan. Seperti

hasil pengamatan yang dilakukan pada catatan lapangan no.13

menunjukkan bahwa Simbah SH sudah pulih dari sakitnya dan mengikuti

senam dengan bersemangat, beliau selalu berada di depan dalam

melakukan kegiatan senam lansia. Lansia sudah dapat melakukan gerakan

angkat kaki walaupun hanya sebentar. (CL no.13, 21 April 2015)

Simbah SR (60 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Saya sering lupa. Enggak, kalau salah paham saja. Marah kalo dicurangi kalo dinakali ya marah. Selama senam nggak flu, sebulan ini nggak flu.” (CW no. 9, 21 Mei 2015)

Hal ini sesuai dengan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap Simbah SR pada catatan lapangan no. 13, menunjukkan bahwa:

Simbah SR semangat dalam melakukan kegiatan senam, Ibu RW mengatakan bahwa sebelumnya Simbah SR harus diberi tahu baru melakukan, namun sekarang ada inisiatif, tanpa harus diberitahu beliau mau melakukan aktifitas. Beliau juga tidak lagi mengeluh lambungnya bermasalah, dan selama mengikuti kegiatan senam dengan menggunakan media video senam beliau tidak pernah sakit, baik flu maupun sakit lainnya. (CL no. 13, 21 Mei 2015)

Simbah SB (78 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Ya memang susah, jam 8 tidur jam 10 bangun, jam 12 bangun lagi, karena pipis, nanti jam 3 bangun tidak bisa tidur lagi. Tidak, jarang, sekali-sekali lupa. Ya kalo curiga ya tentu ada kalo sudah kejadian.” (CW no. 7, 19 Mei 2015)

Simbah SB sejak awal tidak mengalami banyak keluhan. Bahkan setelah mengikuti kegiatan senam lansia, simbah SB menjadi lebih bersemangat. Hal ini ditunjukkan dari hasil pengamatan yang dilakukan pada catatan lapangan no. 12 menunjukkan bahwa Simbah SB melakukan wawancara dengan sukacita, beliau selalu tersenyum dan sangat ramah. (CL no. 12, 19 Mei 2015)

Simbah SM (68 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman, mengungkapkan tentang kondisinya, bahwa:

“Ya agak maag, ya ndak apa-apa. Iya, tadi malam ngga bisa tidur, kesakitan, mau dikasih minyak tawon malah pecah. Ya kadang-kadang curiga.” (CW no. 8, 21 Mei 2015)

Simbah SM mengalami penurunan keluhan pada saat mengikuti kegiatan senam, hanya saja beliau terpeleset sehingga kondisi fisiknya

menjadi kurang fit. Hal ini ditunjukkan pada hasil pengamatan yang dilakukan pada catatan lapangan no. 12 menunjukkan bahwa Simbah SM melakukan senam dengan duduk dikarenakan habis terpeleset sehingga tidak dalam kondisi fit apabila melakukan senam dengan berdiri. (CL no.12, 19 Mei 2015)

Hal ini sesuai dengan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada catatan lapangan no.13, menunjukkan bahwa:

Simbah SM setelah mengikuti kegiatan senam lebih ceria, beliau juga mau mengikuti kegiatan bersama-sama dengan lansia lainnya. Simbah SM mengalami kecelakaan terpeleset sehingga beliau tidak dapat maksimal mengikuti kegiatan senam, namun beliau masih mau mengikuti kegiatan senam sebisa mungkin dan bersemangat dalam melakukan kegiatan senam. (CL no. 13, 21 Mei 2015)
Ibu RW pengasuh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman,

mengungkapkan tentang kondisi lansia di Panti Wredha, bahwa:

“Semangat berlebihan: kadang-kadang, ada salah satu nenek namanya SH. Letih sewaktu bangun pagi: Ada, HA namanya, itu sering. Mengeluh lambung atau perut tidak nyaman: Ada, namanya SH sama HA, kadang-kadang. Tenggang atau punggung tidak nyaman: Itu ada salah satu kadang-kadang namanya HA. Perasaan tidak tenang: Ada satu HA itu, kadang-kadang. Kehilangan semangat: Ada, kadang-kadang HA. Muncul rasa takut yang tidak jelas penyebabnya: Kadang-kadang HA. Panik: Ada salah satu, HA. Kesulitan bernafas: Ada, HA kadang-kadang. Pertengkaran antar lansia: Ada, beberapa, sering, ada empat orang, YY, HA, MA, SR. menghindari kegiatan: Ada satu, YY. Menghindari sesama lansia: Sama itu kadang-kadang YY. Kesedihan: Kesedihan itu hanya satu, YY itu. Ketakutan: Ketakutan itu sering, HA sama YY. Kemarahan: Sering, itu ada diantara mereka, HA sama YY. Curiga: Itu malah selalu YY itu. Sakit: Sakit ada satu, HA. Melamun: Melamun ada, ini sering ini, SH.” (CW no. 2, 19 Mei 2015)

Berdasarkan pernyataan informan, terlihat bahwa masing-masing lansia mengalami penurunan keluhan pada aspek stres yang pada masing-masing individu berbeda-beda. Sebelum adanya kegiatan senam lansia,

lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman memiliki lebih banyak keluhan pada aspek stres. setelah adanya kegiatan senam lansia keluhan pada aspek stres yang dialami lansia mengalami penurunan. Namun dikarenakan simbah YY tidak mengikuti kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia sehingga tidak dapat diketahui bagaimana manfaat penggunaan media video senam terhadap simbah YY.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Simbah MJ menyatakan bahwa setelah mengikuti senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia ketika bangun pagi tidak merasa lelah, namun tidak mengalami kemajuan pada susah tidur, sebelum senam Ibu RW menegaskan bahwa Simbah MJ kalau malam sering gemetar, namun setelah senam tidak lagi, beliau sering melamun saat pagi hari. Berdasarkan hasil pengamatan diketahui bahwa simbah MJ aktif dalam melakukan kegiatan, beliau membantu pengasuh dalam menyiapkan makan, dan membantu simbah-simbah yang lain yang tidak kekurangan. Simbah HA pada wawancara setelah melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia tidak lagi mengeluh ketika bangun pagi pegal-pegal, ingatan tidak lagi mengeluh sering lupa, tidak lagi sering melamun, hanya saja masih susah tidur, masih terdapat gangguan lambung, masih sering susah nafas, dan terkadang masih bertengkar dengan sesama lansia. Berdasarkan hasil pengamatan simbah HA sudah tidak terlalu terlihat kesulitan bernafas, hanya saat melakukan aktivitas berat. Peneliti tidak melihat bahwa simbah HA melamun, dan

beliau aktif berbincang dengan simbah-simbah yang lain. Simbah MA pada wawancara setelah melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia tidak lagi mengalami kesulitan tidur, bahkan bisa tidur dengan cepat, selama mengikuti senam tidak sedih, dan tidak lagi mengeluh sakit, hanya saja terkadang masih bertengkar dengan sesama lansia. Berdasarkan hasil pengamatan, Simbah MA yang awalnya kurang bersemangat, setelah melakukan kegiatan senam lansia menjadi lebih bersemangat, dan beliau mengatakan bahwa tidurnya bisa lebih mudah. Simbah SH pada wawancara setelah melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia tidak lagi mengalami pegal-pegal, tidak mengalami kesulitan tidur, tidak kehilangan semangat, hanya saja masih mengalami gangguan lambung karena gangguan lambung yang dimiliki Simbah SH sudah kronis dan sudah betahun-tahun, dan masih sering melamun. Berdasarkan hasil pengamatan, Simbah SH banyak mengalami perubahan dimana peneliti tidak pernah melihat beliau melamun lagi, beliau tidak lagi suka memerintah dan mengatur teman-temannya, dan beliau juga sangat bersemangat dalam melakukan senam lansia. Simbah SR berdasarkan hasil wawancara setelah kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia sejak awal tidak mengalami gangguan tidur, hanya saja beliau sering lupa dan bertengkar karena tersinggung, sebelum senam sering terkena flu, selama mengikuti selama satu bulan tidak terkena flu. Simbah SB berdasarkan hasil wawancara setelah senam diketahui bahwa sudah tidak

lagi mengalami lutut pegal ketika bangun pagi, dan bahu sudah tidak lagi sakit, masih mengalami gangguan tidur, lupa. Berdasarkan hasil pengamatan simbah SR tidak mengalami sakit flu selama mengikuti senam, beliau juga menjadi lebih inisiatif dalam melakukan aktivitas. Simbah SM berdasarkan hasil wawancara setelah senam diketahui bahwa sudah tidak merasa punggung sakit, namun masih susah tidur, terlebih lagi Simbah SM baru terjatuh sehingga dia tidak dalam kondisi baik.

3. Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Pemanfaatan Media Video Senam Lansia

a. Faktor Pendukung Pemanfaatan Media Video Senam Lansia

Faktor pendukung pemanfaatan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta, yaitu:

1) Adanya fasilitas yang mendukung

Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta memiliki fasilitas yang cukup untuk memenuhi kebutuhan lansia yang berada di Panti Wredha. Termasuk fasilitas pendukung seperti televisi dan juga DVD *player* yang disediakan untuk para lansia. Dengan adanya fasilitas tersebut pelaksanaan senam lansia dengan menggunakan video senam lansia dapat berjalan dengan baik.

Hal ini dikatakan oleh pengasuh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta, Ibu RW:

“Faktor adanya fasilitas yang mendukung yaitu adanya TV, DVD.”
(CW no. 2, 19 Mei 2015)

Hal senada juga dikatakan penghuni Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta, Mbah MJ (70 tahun):

“Ada TVnya, ada videonya ada kasetnya.”

“Semangat, karena ada TVnya, ada videonya.” (CW no. 6, 19 Mei 2015)

Persiapan alat-alat yang digunakan sudah tersedia dan mendukung kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia, media yang digunakan yaitu DVD *Player* dan televisi. (CL no. 9, 13 April 2015). Media yang digunakan sudah sesuai dengan kebutuhan dan fasilitas yang terdapat di Panti Wredha yaitu televisi dan DVD *Player* yang dimiliki oleh panti. (CL no. 10, 16 April 2015)

Berdasarkan pernyataan informan dan hasil observasi, terlihat bahwa adanya fasilitas yang mendukung di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta berupa televisi dan DVD *Player* mendukung pelaksanaan kegiatan senam lansia, bahkan memberikan semangat kepada lansia untuk mengikuti kegiatan senam lansia. Penggunaan televisi mendukung dalam memutar video senam lansia dan penggunaannya di dalam ruangan sehingga tidak memerlukan pengeras suara. DVD *Player* digunakan untuk memutar video yang disimpan dalam bentuk *disk*. Kedua alat tersebut yang dimiliki Panti Wredha mendukung pelaksanaan kegiatan senam lansia sehingga dapat berjalan dengan baik.

2) Gerakan senam merupakan gerakan sehari-hari

Gerakan yang dilakukan dari media video senam lansia mempengaruhi keikutsertaan lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta. Gerakan yang dilakukan dalam video senam lansia SBL

AWARA 2004 Paket B merupakan gerakan yang didasarkan pada gerakan sehari-hari.

Ibu RW, pengasuh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta mengungkapkan, bahwa:

“Gerakan senam dalam videonya mudah serta dapat diikuti.” (CW no. 2, 19 Mei 2015)

Simbah HA (81 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta mengungkapkan, bahwa:

“Gerakannya bagi saya gampang, kepenak gitu lho, kalo ndak gerak-gerak tuh awak saya mandak ndak kepenak, pusing-pusing.” (CW no. 5, 21 Mei 2015)

Simbah SM (68 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta mengungkapkan hal yang sama, bahwa:

“Semua itu mendukung. Gerakannya gampang.” (CW no. 8, 21 Mei 2015)

Kesesuaian gerakan yang terdapat dalam video dengan kondisi lansia sebagian besar gerakan sesuai dengan kondisi lansia hanya saja terdapat gerakan yang tidak dapat dilakukan yaitu gerakan angkat kaki. (CL no. 9, 13 April 2015) Kegiatan senam yang dilakukan berjalan lancar, lansia juga semakin memahami gerakan yang ditunjukkan di video, dan lansia juga dapat mengikuti gerakan tiap tahapan. (CL no. 11, 22 April 2015)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti tentang pelaksanaan kegiatan senam lansia pada catatan lapangan no. 9 menunjukkan bahwa:

Kegiatan senam lansia terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan. Gerakan pemanasan terdiri dari terdapat 4 kali latihan dilakukan sebanyak 1 kali. Gerakan inti terdiri dari 12 latihan dilakukan sebanyak 2 kali. Gerakan pendinginan terdiri dari 5 latihan dilakukan sebanyak 1 kali. (CL no. 9, 16 april 2015)

Gerakan pemanasan terdiri dari 4 latihan, meliputi: ayun pilin, lengan atas, tunduk gulir, dan bungkuk gantung. Gerakan inti terdiri dari 12 latihan, dilakukan 2 kali, meliputi: leher tengok, leher patah, putar bahu, tumpang bahu, ayun bungkuk, rentang lutut, liuk pinggang, jalan tepuk, tonjok samping, rentang bungkuk, ngeper rentang, fleksi atas. Gerakan pendinginan 5 latihan, meliputi: ayun pilin, lengan atas, tunduk gulir, bungkuk gantung, dan pernafasan.

Berdasarkan pernyataan informan dan hasil pengamatan yang dilakukan, terlihat bahwa gerakan yang mudah dalam video senam lansia SBL AWARA 2004 Paket B mendukung pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta. Gerakan yang dilakukan yaitu gerakan sehari-hari seperti memiringkan pinggang, memutar bahu, gerakan menoleh, jalan, mengangkat tangan dan menjatuhkan, memutar kepala, membungkukan badan.

3) Media dapat digunakan kapan saja

Penggunaan media video senam lansia yang didukung dengan adanya fasilitas yang dimiliki oleh Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta membuat pelaksanaan kegiatan senam dapat dilakukan sewaktu-waktu, baik pagi hari maupun sore hari. Selain dapat digunakan

sewaktu-waktu, penggunaan media video senam lansia juga fleksibel, tidak harus ditetapkan jadwal, namun dapat digunakan kapan saja.

Ibu RW, pengasuh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta mengungkapkan, bahwa:

“Karena menggunakan video jadi tidak terpancang waktu tapi sewaktu-waktu bisa mengikuti senam.” (CW no. 2, 19 Mei 2015)

Hal senada juga disampaikan oleh Simbah SH (82 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta, bahwa:

“Ya bisa dilakukan kapan aja.” (CW no. 3, 19 Mei 2015)

Berdasarkan pernyataan informan dan hasil pengamatan, dapat terlihat dengan penggunaan media video senam lansia, kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta tidak terikat oleh waktu dan dapat dilakukan sewaktu-waktu disesuaikan dengan kebutuhan lansia di Panti Wredha. Hal ini juga ditunjukkan dengan pelaksanaan senam pertama kali dilakukan pada sore hari, dan selanjutnya pada pagi hari.

b. Faktor Penghambat Pemanfaatan Media Video Senam Lansia

Faktor penghambat dalam pemanfaatan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta, yaitu:

1) Keterbatasan ruang

Ruangan yang digunakan untuk melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia merupakan ruangan yang digunakan oleh lansia untuk melakukan kegiatan makan, dan juga

menonton televisi. Dalam ruangan initerdapat meja yang cukup besar yang harus dipindah terlebih dahulu sebelum melakukan senam.

Seperti yang sampaikan oleh Simbah MJ (70 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta, bahwa:

“Yang menghambat, ruangnya agak sempit.” (CW no. 6, 19 Mei 2015)

Simbah MA (75 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman Yogyakarta, mengungkapkan hal yang sama, bahwa:

“Nggak ada yang menghambat. Ruangnya iya ruangnya kecil, kalo diluar ya gimana TVnya dibawa.” (CW no. 4, 21 Mei 2015)

Hal tersebut dibenarkan oleh Ibu RW, pengasuh lansia di Panti

Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta mengungkapkan, bahwa:

“Yang menghambat itu karena ruangnya kurang luas, karena ditempat ruang makan, sebab posisi TV di ruang makan jadi tidak bisa ada tempat yang lain.” (CW no. 2, 19 Mei 2015)

Kegiatan senam dilakukan di ruang yang biasa digunakan sebagai

ruang makan, hal ini dikarenakan televisi yang dimiliki Panti Wredha

berada di ruang tersebut. Ruang tersebut tidak terlalu luas, dan terdapat

meja yang cukup besar sehingga kurang leluasa. (CL no. 8, 11 April 2015)

Keterbatasan ruang dan ketergantungan terhadap alat serta pendamping

merupakan kekurangan dari media yang digunakan, hal ini ditunjukan

dengan ruang yang digunakan merupakan ruang yang biasa digunakan

untuk melakukan kegiatan makan karena televisi berada di ruang tersebut.

(CL no. 9, 13 April 2015)

Dari pernyataan informan dan hasil pengamatan yang dilakukan, terlihat bahwa faktor penghambat yang dialami dalam melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia adalah

ruangan yang digunakan untuk melakukan kegiatan senam lansia kurang luas. Hal ini disebabkan karena posisi televisi yang berada di ruang makan sehingga kegiatan senam juga dilakukan di ruang makan. Keterbatasan ruang ini mengakibatkan lansia dalam melakukan kegiatan senam kurang leluasa karena takut bersenggolan dengan lansia lainnya.

2) Terdapat gerakan senam yang tidak sesuai dengan kondisi lansia

Video senam yang digunakan merupakan video senam yang dibuat secara umum, tidak berdasarkan kebutuhan dan kondisi yang ada di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta. Gerakan dari video senam yang digunakan merupakan gerakan sehari-hari, namun terdapat satu gerakan yang tidak dapat dilakukan oleh lansia yaitu pada tahap inti 6 gerakan rentang lutut dimana lansia mengangkat salah satu kaki. Lansia yang berada di Panti Wredha GKJ Gondokusuman tidak mampu melakukannya karena faktor usia, hanya terdapat satu lansia saja yang mampu melakukannya karena usianya yang belum terlalu lanjut.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada catatan lapangan no. 9, menunjukkan bahwa:

Seperti yang dikatakan oleh Simbah SH (83 tahun) pada saat observasi pelaksanaan kegiatan senam lansia yang kedua, setelah melakukan kegiatan senam lansia beliau mengatakan bahwa media yang digunakan sudah cukup dapat membuat lansia berkesenangan, gerakannya juga tidak sulit kecuali yang mengangkat satu kaki, tapi kadang masih salah gerakannya karena harus lihat ke TV terus. (CL no. 9, 13 April 2015)

Hal senada juga diungkapkan oleh lansia lainnya, yaitu Simbah MJ

(70 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ Gondokusuman, bahwa:

“Gerakan yang nggak bisa yang *kayak* angkat kaki itu lho.” (CW no. 6, 19 Mei 2015)

Gerakan angkat kaki tidak dapat dilakukan oleh lansia dikarenakan lansia tidak dapat menjaga keseimbangan mereka dengan baik. Apabila lansia melakukan gerakan angkat kaki ini dapat mengakibatkan lansia jatuh. (CL no. 10, 16 April 2015)

Berdasarkan pernyataan informan dan hasil pengamatan yang dilakukan, terlihat bahwa dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia terdapat gerakan yang tidak sesuai dengan kondisi yang terjadi di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta. Dengan adanya gerakan yang tidak dapat dilakukan oleh lansia menjadi penghambat dalam lansia melaksanakan kegiatan senam lansia secara maksimal.

3) Kesulitan penggunaan alat

Penggunaan media video senam lansia ini memerlukan alat pendukung dalam memanfaatkannya. Lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta tidak dapat mengoperasikan alat sendiri, mereka membutuhkan bantuan dari orang yang dapat mengoperasikan alat (DVD *Player*). Orang yang membantu lansia untuk mengoperasikan DVD *Player* ini merupakan pendamping lansia yang tinggal bersama dengan lansia selama 24 jam.

Ibu RW, pengasuh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta mengungkapkan, bahwa:

“Dan juga kesulitan penggunaan alat karena faktor pendengaran sudah berkurang dan pemahamannya berbeda-beda, neneknya juga tidak bisa karena mereka tidak bisa mengoperasikan TV dan DVDnya sendiri.” (CW no. 2, 19 Mei 2015)

Simbah MJ (70 tahun) penghuni Panti Wredha GKJ

Gondokusuman juga menyatakan hal sama, bahwa:

“Nggak bisa nyalain sendiri, harus ada bantuannya.” (CW no. 6, 19 Mei 2015)

Hal senada juga disampaikan oleh SM (68 tahun) penghuni Panti

Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta, bahwa:

“Nggak bisa nyalain sendiri, semua harus mbak Rita.” (CW no. 8, 21 Mei 2015)

Ketika peneliti datang, lansia tidak melakukan senam dikarenakan

lansia tidak dapat menyalakan DVD *player*. Oleh sebab itu, peneliti

membantu lansia untuk mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk

melakukan senam. (CL no. 9, 13 April 2015)

Berdasarkan pernyataan informan dan hasil pengamatan yang dilakukan, terlihat bahwa ketergantungan terhadap alat membuat lansia tidak dapat mengoperasikan sendiri video senam lansia. Hal ini disebabkan karena lansia tidak mampu untuk mengoperasikan alat sehingga membutuhkan bantuan dari orang lain yang selalu ada di Panti Wredha untuk mengoperasikan fasilitas yang tersedia (TV dan DVD), dalam hal ini adalah pengasuh.

C. Pembahasan

1. Pemanfaatan Media Video Senam Lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Panti Wredha GKJ Gondokusuman merupakan salah satu lembaga swasta yang dimiliki oleh Gereja Kristen Gondokusuman Yogyakarta yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia, khususnya lansia wanita yang kurang mampu. Lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta memiliki program kegiatan, salah satunya adalah kegiatan senam lansia. Kegiatan senam bagi lansia merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat. Seperti yang dikemukakan Anggriyana dan Atikah (2010:114) “Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.” Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan senam dapat mempengaruhi kesehatan lansia.

Pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia diawali dengan persiapan, pelaksanaan dan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan tindak lanjut. Persiapan yang dilakukan meliputi menentukan maksud dari tujuan penggunaan media video senam lansia dan mempersiapkan media video senam lansia yang akan digunakan. Pelaksanaan kegiatan senam lansia meliputi waktu pelaksanaan kegiatan senam lansia dan pemanfaatan media video senam yang digunakan. Kegiatan tindak lanjut yang dilakukan setelah kegiatan senam lansia.

Tujuan dari penggunaan media video senam ini adalah lansia dapat melakukan kegiatan senam secara teratur tanpa harus bergantung dengan kehadiran instruktur senam. Seperti yang dikemukakan oleh Sadiman (2003: 268) “Video sistem dalam penggunaannya sebagai peralatan pemain ulang (*play back*) dari suatu program rekaman.” Dari teori tersebut dapat diketahui bahwa media video senam lansia dapat digunakan oleh lansia dalam melakukan senam lansia tanpa adanya instruktur senam. Dengan menggunakan media video senam lansia ini lansia di Panti Wredha GKJ dapat melakukan kegiatan senam lansia tanpa harus menunggu adanya instruktur senam yang datang. Sehingga lansia dapat memperoleh kebugaran dari pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia. Penggunaan media video senam lansia ini tidak terbatas oleh waktu sehingga lansia dapat melakukan senam baik pagi maupun sore hari.

Persiapan yang dilakukan dalam memanfaatkan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta adalah dengan mencari media video senam lansia yang sesuai dengan kondisi lansia yang ada di Panti Wredha GKJ Gondokusuman. Lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman biasa melakukan senam lansia dengan kondisi duduk, namun tidak berarti mereka tidak dapat melakukan senam dengan berdiri, hanya saja gerakan senam yang dilakukan bukanlah gerakan yang sulit melainkan gerakan yang dilakukan sehari-hari oleh lansia. Seperti yang dikemukakan oleh Sadiman, dkk (2006:85) bahwa kriteria pemilihan media harus dikembangkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, kondisi dan

keterbatasan yang ada dengan mengingat kemampuan dan sifat-sifat khasnya (karakteristik) media yang bersangkutan.

Media video senam lansia yang digunakan dalam penelitian ini adalah video Senam Bugar Lansia (SBL) AWARA 2004 Paket B. Pada video ini, gerakan yang dilakukan merupakan gerakan sehari-hari yang dilakukan dengan berdiri. Video senam lansia ini terdiri dari kegiatan pemanasan, inti, dan pendinginan. Kegiatan pemanasan terdiri dari 4 latihan, yaitu: ayun pilin, lengan atas, tunduk gulir, dan bungkuk gantung; kegiatan inti terdiri dari 12 latihan dan dilakukan dua kali, gerakannya yaitu: leher tengok, leher patah, putar bahu, tumpang bahu, ayun bungkuk, rentang lutut, liuk pinggang, jalan tepuk, tonjok samping, rentang bungkuk, ngeper rentang, fleksi atas; dan kegiatan pendinginan terdiri dari 5 latihan, yaitu: ayun pilin, lengan atas, tunduk gulir, bungkuk gantung, dan pernafasan.

Pemanfaatan media video senam lansia ini dilakukan dengan kegiatan diluar situasi kelas, dimana kegiatan senam lansia berada di ruang makan, dimana tempat televisi berada. Hal ini dilakukan untuk tidak menyulitkan Panti Wredha tanpa perlu memindahkan televisi, sedangkan DVD mudah untuk dipindahkan, sehingga mengikuti keberadaan televisi. Seperti yang dikemukakan Sadiman, dkk (2006:189-187) bahwa pemanfaatan media di luar situasi kelas: pemanfaatan di luar situasi kelas dibedakan dalam dua kelompok yaitu pemanfaatan secara bebas dan pemanfaatan media secara terkontrol. Pemanfaatan media video senam lansia yang dilakukan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman termasuk dalam pemanfaatan media secara terkontrol dimana

dalam memanfaatkan media video senam lansia, lansia tidak dapat melakukannya secara bebas tanpa ada pendampingan dari pengasuh.

Pemanfaatan media video senam lansia ini juga dilakukan secara berkelompok dimana kelompok lansia yang berada di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta melakukan senam lansia bersama-sama di ruang makan. Pemanfaatan media dilakukan secara berkelompok dimana jumlah peserta yang mengikuti yaitu 6-7 orang. Hal ini didukung oleh televisi yang dimiliki oleh Panti Wredha cukup besar sehingga dapat dilihat oleh semua lansia. Seperti yang dikemukakan Sadiman, dkk (2006:189-197) bahwa Pemanfaatan media secara perorangan, kelompok atau massal: pemanfaatan perorangan artinya media dapat digunakan oleh orang saja; pemanfaatan secara berkelompok dapat berupa kelompok kecil dengan anggota 2 s.d. 8 orang atau kelompok besar yang beranggotakan 9 s.d. 40 orang. Pemanfaatan secara berkelompok harus memenuhi syarat seperti suara harus cukup keras, gambar atau tulisan harus cukup besar, perlu ada alat penyaji yang dapat memperkuat suara dan gambar; pemanfaatan secara massal dapat disiarkan melalui pemancar seperti radio atau televisi. Dalam pemanfaatan media video senam lansia yang dilakukan secara berkelompok sudah memenuhi syarat dimana memiliki suara yang cukup keras karena suara dapat diatur, gambar cukup besar karena televisi yang dimiliki oleh Panti Wredha cukup besar dan penyaji yang digunakan mendukung untuk memperkuat suara dan gambar.

Pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia berjalan dengan baik, dimana lansia melakukan kegiatan senam

dengan rutin yaitu dua kali dalam seminggu. Dan terkadang masih ditambah lagi, sehingga lansia di Panti Wredha minimal melakukan kegiatan senam lansia seminggu dua kali. Lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta melakukan kegiatan senam dengan bersemangat. Penggunaan media video senam lansia ini tidak hanya memperlancar kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta, tetapi juga memberikan semangat kepada lansia untuk melakukan kegiatan senam lansia.

Berdasarkan uraian di atas, maka penggunaan media video senam lansia sudah sesuai dengan yang diungkapkan oleh Daryanto (2010) tentang kegunaan media secara umum, antara lain: (1) memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalitas; (2) mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga, dan daya indra; (3) menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara murid dengan sumber belajar; (4) memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori, dan kinestetiknya; (5) memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama.

Penilaian atau evaluasi pemanfaatan media video senam lansia yang dilakukan adalah dengan mengamati pelaksanaan kegiatan senam lansia yang dilakukan. Evaluasi yang dilakukan dengan melihat faktor penghambat dan pendukung selama pelaksanaan kegiatan senam lansia. Terdapat 7 (tujuh) orang lansia yang dapat mengikuti kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia, satu diantaranya melakukan kegiatan senam dengan posisi duduk dikarenakan tidak kuat berdiri. Selain evaluasi

terhadap pemanfaatan media video senam lansia, juga peneliti melakukan tindak lanjut dengan melihat kondisi stres yang dialami lansia setelah melakukan kegiatan senam lansia.

Tindak lanjut dari pemanfaatan media video senam lansia dilakukan dengan *sharing* dan kegiatan wawancara dan observasi tentang hambatan dan pendukung serta pengaruh pelaksanaan kegiatan senam lansia di panti terhadap stres yang dialami oleh lansia. Kegiatan tindak lanjut yang dilakukan memberikan kesempatan lansia untuk bercerita tentang pengalamannya mengikuti kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia. Kegiatan tindak lanjut yang dilakukan dengan cara *sharing* dan wawancara, peneliti dapat mengetahui bagaimana dampak yang diberikan dari penggunaan media video senam lansia terhadap stres yang dialami lansia dan faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan senam lansia. Dampak stres yang diperoleh lansia dilihat dari bagaimana kondisi stres yang dialami lansia sebelum mengikuti kegiatan senam dengan kondisi setelah mengikuti kegiatan senam lansia.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa pemanfaatan media video senam lansia sudah sesuai dengan langkah-langkah yang diungkapkan Sadiman, dkk (2006: 198-200) bahwa supaya media dapat digunakan secara efektif dan efisien ada tiga langkah utama yang perlu diikuti dalam menggunakan media, yaitu: 1) Persiapan sebelum menggunakan media, 2) Kegiatan selama menggunakan media, dan 3) Kegiatan tindak lanjut.

Pemanfaatan media video senam lansia dapat dikatakan sudah efektif karena sudah sesuai dengan langkah-langkah yang diungkapkan oleh Sadiman.

2. Pengaruh Pemanfaatan Media Video Senam Lansia Terhadap Stres yang dialami Lansia

Setiap program kegiatan yang dibuat dan dilakukan pasti memiliki manfaat dan pengaruhnya. Pengaruh yang diberikan bisa berupa positif, negatif maupun tidak berpengaruh. Pengaruh program positif apabila program tersebut dapat memberikan manfaat yang mendukung bagi kehidupan. Pengaruh program negatif apabila program tersebut tidak memberikan manfaat yang mendukung bagi kehidupan. Program tidak berpengaruh apabila program tersebut tidak memberikan dampak positif maupun negatif, sehingga tidak ada perubahan terhadap kehidupan.

Pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman juga melihat pengaruhnya terhadap stres yang dialami lansia di Panti Wredha. Lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta memiliki kondisi stres sebelum melakukan senam dengan menggunakan media video senam lansia. Setelah melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia, terdapat perubahan kondisi stres lansia di Panti Wredha, hal ini terlihat dari hasil wawancara yang dilakukan dan keluhan lansia terhadap pengasuh.

Kondisi stres yang dilihat oleh peneliti baik dalam hal psikis, psikologis, respon sosial, perilaku, kognitif, dan afektif. Peneliti menggabungkan setiap aspek untuk mengetahui kondisi stres yang dialami

oleh lansia di Panti Wredha. Stuart, Gail W. dan Laraia, Michele T. (2005:67) *“appraisal of stressor involves determining the meaning of and understanding the impact of the stressful situation for the individual. It include cognitive, affective, physiological, behavioral, and social responses”*. Peneliti menggabungkan teori tersebut dengan ciri-ciri yang terdapat dalam enam tahapan stres menurut Robert J. Van Amberg.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Simbah MJ menyatakan bahwa setelah mengikuti senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia ketika bangun pagi tidak merasa lelah, namun tidak mengalami kemajuan pada susah tidur, sebelum senam Ibu RW menegaskan bahwa Simbah MJ kalau malam sering gemetar, namun setelah senam tidak lagi, beliau sering melamun saat pagi hari. Berdasarkan hasil pengamatan diketahui bahwa simbah MJ aktif dalam melakukan kegiatan, beliau membantu pengasuh dalam menyiapkan makan, dan membantu simbah-simbah yang lain yang tidak kekurangan. Simbah HA pada wawancara setelah melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia tidak lagi mengeluh ketika bangun pagi pegal-pegal, ingatan tidak lagi mengeluh sering lupa, tidak lagi sering melamun, hanya saja masih susah tidur, masih terdapat gangguan lambung, masih sering susah nafas, dan terkadang masih bertengkar dengan sesama lansia. Berdasarkan hasil pengamatan simbah HA sudah tidak terlalu terlihat kesulitan bernafas, hanya saat melakukan aktivitas berat. Peneliti tidak melihat bahwa simbah HA melamun, dan beliau aktif berbincang dengan simbah-simbah yang lain. Simbah MA pada wawancara

setelah melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia tidak lagi mengalami kesulitan tidur, bahkan bisa tidur dengan cepat, selama mengikuti senam tidak sedih, dan tidak lagi mengeluh sakit, hanya saja terkadang masih bertengkar dengan sesama lansia. Berdasarkan hasil pengamatan, Simbah MA yang awalnya kurang bersemangat, setelah melakukan kegiatan senam lansia menjadi lebih bersemangat, dan beliau mengatakan bahwa tidurnya bisa lebih mudah. Simbah SH pada wawancara setelah melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia tidak lagi mengalami pegal-pegal, tidak mengalami kesulitan tidur, tidak kehilangan semangat, hanya saja masih mengalami gangguan lambung karena gangguan lambung yang dimiliki Simbah SH sudah kronis dan sudah betahun-tahun, dan masih sering melamun. Berdasarkan hasil pengamatan, Simbah SH banyak mengalami perubahan dimana peneliti tidak pernah melihat beliau melamun lagi, beliau tidak lagi suka memerintah dan mengatur teman-temannya, dan beliau juga sangat bersemangat dalam melakukan senam lansia. Simbah SR berdasarkan hasil wawancara setelah kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia sejak awal tidak mengalami gangguan tidur, hanya saja beliau sering lupa dan bertengkar karena tersinggung, sebelum senam sering terkena flu, selama mengikuti selama satu bulan tidak terkena flu. Simbah SB berdasarkan hasil wawancara setelah senam diketahui bahwa sudah tidak lagi mengalami lutut pegal ketika bangun pagi, dan bahu sudah tidak lagi sakit, masih mengalami gangguan tidur, lupa. Berdasarkan hasil pengamatan simbah SR tidak

mengalami sakit flu selama mengikuti senam, beliau juga menjadi lebih inisiatif dalam melakukan aktivitas. Simbah SM berdasarkan hasil wawancara setelah senam diketahui bahwa sudah tidak merasa punggung sakit, namun masih susah tidur, terlebih lagi Simbah SM baru terjatuh sehingga dia tidak dalam kondisi baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia memiliki pengaruh yang positif terhadap stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta. Seperti yang dikemukakan Swarth (2006:51-52) “Latihan fisik juga menimbulkan kelegaan mental dan emosional yang membantu seseorang mengatasi dan mencegah stres.” Pemanfaatan media video senam lansia yang digunakan di Panti Wredha dalam jangka pendek dapat mengatasi stres yang dialami oleh lansia, namun belum diketahui pengaruhnya apabila digunakan dalam jangka panjang. Pada penelitian ini belum bisa diketahui seberapa besar pengaruh kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia. Selain itu, terdapat bias aspek stres dengan faktor usia yang dialami oleh lansia, seperti gangguan pola tidur, ingatan menurun dan sebagainya. Sehingga diperlukan penelitian lebih dalam lagi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pemanfaatan media video senam lansia terhadap stres yang dialami lansia di Panti Wredha. Adanya faktor lain yang tidak dapat diketahui oleh peneliti juga menjadikan keterbatasan dalam penelitian ini.

3. Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Pemanfaatan Media Video Senam Lansia

Pada setiap pelaksanaan program kegiatan pasti terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat. Demikian juga kegiatan pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta yang memiliki faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukung dalam pemanfaatan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dijadikan sebagai penguat untuk keberlangsungan pelaksanaan senam lansia dengan menggunakan video senam lansia. Sedangkan faktor penghambat dalam pemanfaatan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dijadikan sebagai peluang untuk membenahi diri agar pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia dapat menjadi lebih baik.

Faktor pendukung dalam pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta yaitu: (1) adanya fasilitas yang mendukung dari Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta berupa TV dan DVD *Player*, sehingga video dapat dijalankan; (2) gerakan senam lansia dalam video senam lansia merupakan gerakan sehari-hari sehingga mudah dilakukan dan dapat dilakukan oleh semua lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta; (3) media video senam lansia dapat digunakan sewaktu-waktu, karena tidak perlu menunggu instruktur dan tidak terikat oleh jadwal sehingga lansia dapat melakukan senam kapan saja.

Berdasarkan uraian tersebut, fasilitas yang mendukung dalam memanfaatkan media video senam lansia sudah sesuai dengan yang diungkapkan Sadiman, dkk (2006:189-197) Pemanfaatan secara berkelompok harus memenuhi syarat seperti suara harus cukup keras, gambar atau tulisan harus cukup besar, perlu ada alat penyaji yang dapat memperkeras suara dan gambar; pemanfaatan secara missal dapat disiarkan melalui pemancar seperti radio atau televisi. Pemilihan media video senam lansia yang berdasarkan konsisi lansia dimana gerakan senamnya yang merupakan gerakan sehari-hari, sehingga bisa diikuti oleh setiap lansia di Panti Wredha. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Sadiman, dkk (2006:85) bahwa kriteria pemilihan media harus dikembangkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, kondisi dan keterbatasan yang ada dengan mengingat kemampuan dan sifat-sifat khasnya (karakteristik) media yang bersangkutan. Penggunaan media yang dapat digunakan sewaktu-waktu sesuai dengan kegunaan media yang dikemukakan Daryanto (2010) yang salah satunya adalah mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga, dan daya indra.

Faktor penghambat dalam pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta yaitu: (1) keterbatasan ruang, karena televisi berada di ruang makan sehingga ruang yang digunakan untuk melakukan senam juga berada di ruang makan dengan kondisi ruangan terbatas; (2) terdapat salah satu gerakan yang tidak sesuai dengan kondisi lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman karena media tidak dibuat berdasarkan kebutuhan yang ada di Panti Wredha; (3) kesulitan

penggunaan alat, dimana media harus diputar dengan menggunakan alat dan lansia tidak dapat mengoperasikan alat tersebut secara mandiri sehingga membutuhkan bantuan.

Berdasarkan uraian tersebut keterbatasan ruang yang dialami dalam pemanfaatan media video senam lansia ini merupakan hambatan, dimana media belum memenuhi kegunaannya dalam mengatasi keterbatasan ruang seperti yang diungkapkan oleh Daryanto (2010) yang salah satunya adalah mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga, dan daya indra. Salah satu gerakan yang tidak sesuai karena media yang digunakan tidak dibuat berdasarkan kondisi yang ada di Panti Wredha. Agar setiap gerakan yang terdapat dalam video dapat dilakukan semua, seharusnya media yang digunakan dibuat berdasarkan kondisi yang ada di Panti Wredha. Lansia di Panti Wredha tidak mampu menyalakan DVD *Player* sendiri sehingga dalam memutar video memerlukan bantuan orang yang mampu DVD *Player*.

D. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki keterbatasan dalam melakukan penelitian ini. Adapun keterbatasan yang dialami oleh peneliti yaitu jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dimana tidak dapat mengungkap pengaruh pemanfaatan media video senam yang digunakan terhadap stres yang dialami lansia secara spesifik. Sedangkan untuk memperoleh hasil yang lebih spesifik dalam melihat pengaruh pemanfaatan media video senam lansia di Panti

Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta seharusnya jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dilakukan dengan tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan tindak lanjut. Persiapan pemanfaatan media video senam lansia yang dilakukan yaitu dengan menentukan maksud penggunaan media video senam lansia dan menentukan media video senam lansia yang akan digunakan disesuaikan dengan kebutuhan lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta. Media video senam lansia yang digunakan yaitu SBL AWARA 2004 Paket B. Pelaksanaan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia dilakukan sebanyak dua kali seminggu dengan model pemanfaatan yang digunakan yaitu pemanfaatan media diluar situasi kelas secara terkontrol dan dilakukan secara berkelompok. Tindak lanjut dari pemanfaatan media video senam lansia adalah dengan melihat pengaruh pemanfaatan media video senam lansia terhadap stres yang dialami.
2. Kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia berpengaruh terhadap stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dimana lansia mengalami penurunan keluhan setelah melakukan kegiatan senam lansia, walaupun masih terdapat

beberapa hal yang dialami oleh lansia. Pemanfaatan media video senam lansia dalam jangka pendek dapat mengurangi stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh pemanfaatan media video senam lansia pada jangka panjang.

3. Faktor pendukung dari pemanfaatan media video senam lansia pada lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta antara lain: adanya fasilitas yang mendukung dari Panti Wredha berupa televisi dan DVD *Player*, gerakan dalam video senam lansia merupakan gerakan sehari-hari sehingga mudah dilakukan dan dapat diikuti oleh semua lansia, dan media video senam lansia dapat digunakan sewaktu-waktu karena tidak terikat oleh instruktur dan jadwal. Sedangkan yang menjadi faktor penghambat, adalah: ruangan yang terbatas, terdapat salah satu gerakan yang tidak dapat dilakukan oleh lansia, serta kesulitan penggunaan alat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka terdapat beberapa saran yang peneliti ajukan, diantaranya:

1. Bagi Lembaga

Panti Wredha GKJ Gondokusuman, dalam hal ini adalah pengasuh lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman dapat mengajari lansia untuk mengoperasikan alat sehingga lansia dapat mengoperasikan alat tanpa harus menunggu bantuan.

2. Penelitian selanjutnya

Peneliti dapat meneliti tentang seberapa besar pengaruh penggunaan media video senam lansia terhadap stres yang dialami oleh lansia, sehingga memperoleh informasi yang lebih jelas. Media yang digunakan dapat dibuat sendiri oleh peneliti agar disesuaikan dengan kebutuhan yang ada pada lansia, sehingga tidak ada gerakan yang tidak dapat dilakukan oleh lansia dan senam dapat berjalan dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat, A. Aziz. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi konsep dan Proses Keperawatan Buku 1*. Jakarta: Salemba Medika.
- Anggriyana Tri Widiyanti dan Atikah Proverawati. (2010). *Senam Kesehatan: Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arifin, Zainal. (2011). *Penelitian Pendidikan, Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. (2005). *Media pembelajaran*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Badan Pusat Statistik Yogyakarta. Di unduh dari <http://yogyakarta.bps.go.id/index.php?r=site/page&view=sosduk.tabel.3-1-1> pada tanggal 23-10-2014 pukul 18.18
- Bourke, Nancye. (2012). *Bahagia pada Masa Tua: Panduan Praktis untuk Keluarga*. Yogyakarta: Kanisius.
- BPKP. (2014). Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia. Diunduh dari www.bpkp.go.id pada tanggal 15-12-2014 pukul 20.15
- Carole Wade & Carole Tavris. (2008). *Psikologi*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Chosmin & Jasmadi. (2008). *Panduan Menyusun Ajar Berbasis Kompetensi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Danim, Sudarwan. (2002). *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Daryanto. (2010). *Media Pembelajaran: Peranannya Sangat penting dalam Mencapai Tujuan Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Semester I. diunduh dari <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCkQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.depkes.go.id%2Fdownload.php%3Ffile%3Ddownload%2Fpusdatin%2Fbuletin%2Fbuletin->

[lansia.pdf&ei=yTG_VOT3AovN8gWa04LYCw&usg=AFQjCNEzOyJfbIBduNZTjvbQ-85kQyl4tw&sig2=dfYl6vFHJf6wlkEHp8Xmuw&bvm=bv.83829542,d.dGc](#)

- Gail W. dan Laraia, Michele T. (2005). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing 8th edition*. Singapore: ELSEVIER (SINGAPORE) PTE LTD
- Giam, C.K dan Teh, K.C. (1993). *Sport Medicine, Exercise and Fitness* (Terjemahan). Jakarta: Binarupa Aksara
- Hamid Darmadi. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Hamilton, Max. (1959). Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). *British Journal of Medical Psychology* Vol. 32 Issue 1 pp. 50-55.
- Hawari, (2001). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan: "Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan"* (Terjemahan Istiwidiyanti & Soedjarno). Jakarta: Erlangga
- Isaacs, (2004). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- JPNN. Enam makanan yang dapat meningkatkan daya ingat anda. Diunduh dari <http://www.jpnn.com/read/2014/11/03/267570/Enam-Makanan-yang-Dapat-Meningkatkan-Daya-Ingat-Anda-> pada tanggal 11-01-2015 pukul 12.35
- Kadek Oka Aryana, Dwi Novitasari. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal keperawatan Jiwa*. Volume 1, No. 2, November 2013; 186-195
- Kementrian Pemberdayaan Perempuan. *Penduduk lanjut usia*. diunduh dari menegpp.go.id pada hari senin, 27-10-2014 pukul 20.49
- Kholid, Ahmad. (2012). *Promosi Kesehatan: dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasinya*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- King, Laura A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika

- Kustandi, Cecep dan Sutjipto, Bambang. (2013). *Media Pembelajaran Manual dan Digital*, Edisi Kedua. Bogor: Ghalia Indonesia
- Lilian Irmawati. (2013). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang.
- Margatan, Arcole. (1996). *Kiat Hidup Sehat Bagi Lanjut Usia*. Solo: CV. Aneka
- Merdeka. Jumlah penduduk lansia di Yogyakarta tertinggi diIndonesia. Di unduh dari <http://www.merdeka.com/uang/jumlah-penduduk-lansia-di-yogyakarta-tertinggi-di-indonesia.html> pada tanggal 23-10-2014 pukul 18.20
- Nana Sudjana. (2007). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Newman, B & Newman, P. (2006). *Development Through Life: A Psychosocial Approach*. Belmont: Thomson Wadsworth Learning
- Papalia, D.E, Olds SE, & Feldman, RE. (2004). *Human Development: Ninth Edition*. New York: McGraw Hill
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Roymond Simamora. (2008). *Buku Ajar Pendidikan dalam Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sadiman, Arief S. dkk. (2003). *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- _____. (2006). *Media Pendidikan: Pengertian, pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Santrock, J.W. (2006). *Perkembangan Masa Hidup: Edisi Kelima* (Terjemahan Juda Damanik & Achmad Chusairi). Jakarta: UI Press

- Sharon E. Smaldino. (2005). *Instructional Technology And Media For Learning*.UK : Prentice Hall
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2006). *Penelitian Kualitatif-Naturalistik dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Usaha Keluarga.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Perawat*. Jakarta: EGC.
- Swarth, Judith. (2006). *Stres dan Nutrisi*. Jakarta: Bumi aksara
- Tim Redaksi. (2010). *Sehat dan Bugar di Usia Lanjut*. Yogyakarta: Banyu Media
- Tribunnews Jakarta. Yogya memiliki jumlah usia lanjut paling tinggi. Diunduh dari <http://www.tribunnews.com/regional/2014/05/04/yogya-memiliki-jumlah-usia-lanjut-paling-tinggi-di-indonesia> pada tanggal 23-10-2014 pukul 18.25
- Yeniar Indriana, dkk. (2010). Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha “Pucang Gading” Semarang. *Jurnal UNDIP* vol. 8, No.2

Lampiran 1. Pedoman Observasi

PEDOMAN OBSERVASI

LEMBAGA

Hari/tanggal :

Waktu :

Tempat :

Observer :

Aspek yang diamati	Ketersediaan		Catatan
	Ada	Tidak	
PROFIL LEMBAGA			
Lokasi panti wredha			
Visi dan misi lembaga			
Struktur organisasi			
SDA			
Penjaga panti wredha			
Pendamping warga binaan (lansia)			
FASILITAS			
Kamar mandi			
Dapur			
Kamar			
Ruang makan			
Fasilitas pelengkap			
HUBUNGAN KERJASAMA			
Kegiatan kerjasama			
Kerjasama dengan pihak luar			
PROGRAM			
Ketersediaan program			
Program jasmani			
Program rohani			
Program tambahan			
SDA			
Air bersih			
Halaman			
Lingkungan yang			

mendukung			
Lingkungan yang hijau			

PEDOMAN OBSERVASI
STRES PADA LANSIA DI PANTI WREDHA

Hari/tanggal :

Waktu :

Tempat :

Observer :

1. Bagaimana perilaku sehari-hari lansia di panti wredha?
2. Bagaimana perilaku stres yang ditunjukkan lansia di panti wredha?
3. Bagaimana hubungan sosial yang dijalin lansia di panti wredha?
4. Bagaimana keaktifan lansia dalam melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia di panti wredha?
5. Bagaimana perilaku lansia setelah mengikuti kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia di panti wredha?

PEDOMAN OBSERVASI

KEGIATAN SENAM LANSIA DENGAN MENGGUNAKAN VIDEO SENAM

WARGA BINAAN PANTI WREDHA

Hari/tanggal :

Waktu :

Tempat :

Observer :

Aspek yang diamati	Pelaksanaan		Catatan
	Ya	Tidak	
PERSIAPAN			
Petunjuk penggunaan			
Alat-alat yang digunakan			
Peserta (lansia)			
PELAKSANAAN			
Pembukaan kegiatan senam			
Pemanasan			
Inti			
Tujuan yang akan dicapai			
Kesesuaian gerakan dengan kondisi lansia			
Metode yang digunakan			
Bantuan yang diberikan			
Penggunaan media			
EVALUASI			
Kesesuaian media			
Keikutsertaan lansia			
Hambatan			
Pendukung			
Ketercapaian tujuan			
Minat lansia terhadap kegiatan senam			

Lampiran 2. Pedoman Dokumentasi

PEDOMAN DOKUMENTASI

A. Berupa Catatan Tertulis

1. Identitas Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta
 - a. Letak atau keberadaan Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta
 - b. Sejarah berdirinya Panti wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta
 - c. Visi dan misi Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta
 - d. Struktur organisasi Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta
2. Data lansia yang ada di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta

B. Berupa Foto Kegiatan

1. Gedung dari Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta
2. Sarana dan Prasarana yang mendukung

Lampiran 3. Instrumen Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

PENGELOLA PANTI WREDA

NAMA :
JENIS KELAMIN : L/P
TANGGAL :
WAKTU :
TEMPAT :
PEND.TERAKHIR :

LEMBAGA

1. Apa visi dan misi lembaga (panti wredha)?
2. Bagaimana struktur organisasi dalam lembaga (panti wredha)?
3. Bagaimana sistem pembagian tugas yang dilakukan oleh lembaga (panti wredha)?
4. Bagaimana status kelembagaan dari lembaga (panti wredha) tersebut?

SDM

1. Ada berapa banyak sumber daya manusia (pendamping) yang tersedia?
2. Kualifikasi apa saja yang dibutuhkan untuk menjadi seorang pendamping?
3. Adakah kecakapan khusus yang diperlukan untuk menjadi pendamping?
4. Pengalaman apa saja yang diperlukan untuk oleh pendamping?
5. Syarat-syarat apa yang diperlukan untuk menjadi anggota dalam panti wredha?

FASILITAS

1. Fasilitas apa saja yang disediakan oleh lembaga (panti wredha)?
2. Bagaimana penggunaan fasilitas tersebut? Apakah sudah efektif?
3. Darimana fasilitas yang ada di panti wredha berasal?

HUBUNGAN KERJASAMA

1. Adakah kerjasama yang dilakukan oleh lembaga (panti wredha)?
2. Bila ada, kerjasama apa saja yang dilakukan, dan dalam bidang apa saja?
3. Dalam melakukan kerjasama, prosedur apa saja yang digunakan?

PROGRAM

1. Program apa saja yang pernah dilaksanakan oleh lembaga (panti wredha)?
2. Program apa saja yang pernah dilakukan oleh pihak luar dalam lembaga (panti wredha) ini?
3. Bagaimana proses perencanaan program yang dilakukan oleh lembaga (panti wredha)?
4. Bagaimana proses perencanaan program yang dilakukan oleh pihak luar di dalam lembaga (panti wredha)?
5. Bagaimana proses pelaksanaan program yang dilakukan oleh lembaga (panti wredha)?
6. Bagaimana proses pelaksanaan program, yang dilakukan oleh pihak luar di dalam lembaga (panti wredha)?
7. Bagaimana proses monitoring dan evaluasi program yang dilakukan oleh lembaga (panti wredha)?

8. Bagaimana proses monitoring dan evaluasi program yang dilakukan oleh pihak luar dalam lembaga (panti wredha)?

SDA

1. Bagaimana kondisi lingkungan disekitar lembaga (panti wredha) berada?
2. Bagaimana pemanfaatan lahan disekitar panti wredha tersebut?

PEMBIAYAAN

1. Bagaimana sumber dana yang diperoleh? Darimana?
2. Bagaimana alur pengeluaran kas?
3. Bagaimana proses pembayaran yang dilakukan?
4. Bagaimana proses pencairan dana?
5. Bagaimana ketersediaan dana dalam lembaga (panti wredha) tersebut?

PEDOMAN WAWANCARA

PENJAGA PANTI WREDHA

NAMA :

TANGGAL :

WAKTU :

TEMPAT :

PEND.TERAKHIR :

PELAKSANAAN SENAM LANSIA

1. Bagaimana pelaksanaan kegiatan senam lansia yang dilakukan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman selama ini?
2. Apa saja yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia yang dilakukan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman?
3. Apa saja yang sudah dilakukan untuk mengatasi hambatan atau masalah yang dialami oleh Panti Wredha GKJ Gondokusuman terkait kegiatan senam lansia?

STRES YANG DIALAMI LANSIA

1. Apakah lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta sering mengalami:

Aspek	Hasil				Catatan
	TP	SR	SL		
Merasa letih sewaktu bangun pagi					
Mudah lelah sesudah makan siang					

Cepat lelah menjelang makan sore					
Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman					
Jantung berdebar-debar					
Otot punggung dan tengkuk terasa tegang (tidak bisa santai)					
Gangguan lambung dan usus (gastritis atau maag, diare)					
Perasaan tidak tenang					
Gangguan pola tidur (sulit untuk mulai tidur, terbangun tengah malam, dan sukar kembali tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali)					
Tubuh terasa lemas seperti tidak bertenaga					
Kemampuan melakukan aktifitas rutin (bosan atau tidak)					
Kehilangan semangat					
Terlalu lelah karena gangguan pola tidur					
Kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun					
Muncul rasa takut dan cemas yang tidak jelas penyebabnya					
Kelelahan fisik yang sangat					
Kemampuan menyelesaikan pekerjaan ringan dan sederhana					
Gangguan pada sistem pencernaan (semakin berat atau tidak)					
Meningkatnya rasa takut dan cemas					
Timbulnya rasa panic					
Takut mati					
Kesulitan bernafas					
Tubuh gemetar dan berkeringat					
Kolaps atau pingsan					
Keaktifan lansia					
Pertengkaran antar lansia					
Menghindari kegiatan					
Menghindari sesama lansia					

Mau berbagi					
Sukacita					
Kesedihan					
Ketakutan					
Kemarahan					
Penerimaan					
Ketidakpercayaan/keraguan					
Sakit					
Melamun					

2. Bagaimana cara Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta mengatasi stres yang dialami lansia?

PELAKSANAAN SENAM LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO SENAM LANSIA

1. Bagaimana pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan adanya media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta?
2. Apakah lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta bersemangat dalam melakukan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia?
3. Berapa kali kegiatan senam lansia dilakukan dengan menggunakan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta?
4. Faktor-faktor apa saja yang mendukung pelaksanaan kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dengan menggunakan media video senam lansia?
5. Faktor-faktor apa saja yang menghambat pelaksanaan kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dengan menggunakan media video senam lansia?

6. Bagaimana perilaku stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta setelah melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan video senam lansia?

PEDOMAN WAWANCARA
WARGA BINAAN (LANSIA) PANTI WREDHA

NAMA :

TANGGAL :

WAKTU :

TEMPAT :

PEND.TERAKHIR :

PELAKSANAAN SENAM LANSIA

1. Bagaimana pelaksanaan kegiatan senam lansia yang dilakukan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman selama ini?
2. Apa saja yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia yang dilakukan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman?
3. Apa saja yang sudah dilakukan untuk mengatasi hambatan atau masalah yang dialami oleh Panti Wredha GKJ Gondokusuman terkait kegiatan senam lansia?

STRES YANG DIALAMI LANSIA

1. Apakah lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta sering mengalami:

Aspek	Hasil		Catatan
	YA	TIDAK	
Merasa letih sewaktu bangun pagi			
Mudah lelah sesudah makan siang			

Cepat lelah menjelang makan sore			
Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman			
Jantung berdebar-debar			
Otot punggung dan tengkuk terasa tegang (tidak bisa santai)			
Gangguan lambung dan usus (gastritis atau maag, diare)			
Perasaan tidak tenang			
Gangguan pola tidur (sulit untuk mulai tidur, terbangun tengah malam, dan sukar kembali tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali)			
Tubuh terasa lemas seperti tidak bertenaga			
Kemampuan melakukan aktifitas rutin (bosan atau tidak)			
Kehilangan semangat			
Terlalu lelah karena gangguan pola tidur			
Kemampuan mengingat dan konsentrasi menurun			
Muncul rasa takut dan cemas yang tidak jelas penyebabnya			
Kelelahan fisik yang sangat			
Kemampuan menyelesaikan pekerjaan ringan dan sederhana			
Gangguan pada sistem pencernaan (semakin berat atau tidak)			
Meningkatnya rasa takut dan cemas			
Timbulnya rasa panic			
Takut mati			
Kesulitan bernafas			
Tubuh gemetar dan berkeringat			
Kolaps atau pingsan			
Keaktifan lansia			
Pertengkaran antar lansia			
Menghindari kegiatan			
Menghindari sesama lansia			

Mau berbagi			
Sukacita			
Kesedihan			
Ketakutan			
Kemarahan			
Penerimaan			
Ketidakpercayaan/keraguan			
Sakit			
Melamun			

2. Bagaimana cara Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta mengatasi stres yang dialami lansia?

PELAKSANAAN SENAM LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO SENAM LANSIA

1. Bagaimana pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan adanya media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta?
2. Apakah warga binaan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta bersemangat dalam melakukan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia?
3. Berapa kali kegiatan senam lansia dilakukan dengan menggunakan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta?
4. Faktor-faktor apa saja yang mendukung pelaksanaan kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dengan menggunakan media video senam lansia?
5. Faktor-faktor apa saja yang menghambat pelaksanaan kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dengan menggunakan media video senam lansia?

6. Bagaimana kondisi stres warga binaan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta setelah melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan video senam lansia?

Lampiran 4. Catatan Lapangan

Catatan lapangan 1

Hari tanggal: sabtu, 25 Oktober 2014

Waktu: 9.45 – 11.00

Tempat: Panti Wredha GkJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan: observasi

Hasil:

Peneliti datang ke panti wredha bertujuan untuk melakukan kegiatan observasi. Kedatangan saya disambut dengan gembira oleh para lansia. Sebelumnya saya telah membuat janji dengan penjaga panti bahwa saya akan datang dan bertemu dengan para nenek. Kehadiran saya bukanlah untuk yang pertama kalinya bagi para lansia dikarenakan saya sudah pernah melakukan praktek jurusan berupa senam lansia di Panti wredha GkJ gondokusuman, Yogyakarta. Ketika saya datang, penjaga panti sedang pergi keluar membeli gas, sehingga yang menyambut saya adalah nenek-nenek. Terdapat dua orang nenek sedang menonton televisi dan yang lainnya berada di kamar. Namun karena kedatangan saya, nenek pun mematikan televisi dan memanggil nenek-nenek lainnya dan memberitahukan kedatangan kami. Kami pun bercengkerama dengan nenek-nenek.

Enam (6) orang nenek memilih tetap bersama kami untuk berbincang, sedangkan nenek yang lain memilih berada di dalam kamar untuk melakukan aktifitasnya kembali. Saat kami sedang berbincang, penjaga panti pun datang dengan membawa gas. Namun beliau pergi lagi untuk mengembalikan tabung gas

yang kosong dan kamipun melanjutkan perbincangan kami. Seorang nenek yang berasal dari Banyumas (MJ) bercerita tentang kehidupannya dan keluarganya. Beliau mengatakan bahwa beliau sudah tidak pernah pulang ke kampung halamannya sejak pergi bekerja di Jakarta pada tahun 1969. Kemudian dia ke Jogja untuk menemani anak majikannya yang berada di Jogja. Setelah itu beliau berpindah bekerja dengan seorang pendeta selama tujuh tahun dan kemudian masuk ke dalam panti wredha GKJ Gondokusuman ini. Beliau sudah berada di panti ini kurang lebih 2 tahun lamanya. Beliau mengatakan bahwa beliau tujuh bersaudara, namun saudara-saudaranya sudah tidak ada, hanya tinggal beliau saja.

Setelah penjaga panti kembali, saya pun melanjutkan perbincangan dengan penjaga panti. Jumlah lansia yang berada di panti ini berjumlah sebelas (11) orang. Dengan kondisi seorang lansia yang mengalami epilepsy, seorang lansia sudah kembali seperti anak-anak dan seorang lansia sudah mengalami kepikunan. Kegiatan yang dilakukan lansia saat ini tidak ada, biasanya mereka membuat kain alas meja, hiasan, tempat tisu, namun dikarenakan kesibukan penjaga panti, sehingga belum membuat pola untuk disulam oleh para nenek. Kegiatan sehari-hari mereka lebih bersifat pribadi seperti mencuci pakaian masing-masing, membantu penjaga panti menyiapkan makan, mencuci piring, dan kegiatan bersama mahasiswa yang mengadakan kegiatan di panti wredha tersebut.

Catatan lapangan 2

Hari tanggal: Kamis, 5 Februari 2015

Waktu: 09.00 – 11.00

Tempat: Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan: observasi

Hasil:

Peneliti datang bersama teman ke Panti Wredha GKJ Gondokusuman dengan membuat janji terlebih dahulu untuk memastikan bahwa lansia sedang tidak ada kegiatan diluar. Kedatangan kami disambut dengan gembira oleh para lansia. Seorang lansia (MJ) membukakan pintu untuk kami. Ketika kami datang, dua orang lansia sedang menonton acara kuis di televisi. Kemudian seorang lansia datang untuk menyapa, beliau sedang bersiap-siap untuk makan. Lansia ini harus makan 2 jam sekali dikarenakan mengalami maag. Seorang lansia sedang bermain dakon di kamarnya, beberapa lansia sedang melakukan aktivitas di dalam kamarnya masing-masing. Seorang lansia datang menyapa kami setelah melakukan aktivitas saat teduh (membaca renungan harian dan memuji Tuhan). Beberapa lansia melanjutkan perbincangan dengan kami sambil menonton televisi, dan beberapa lansia tetap melakukan aktivitasnya.

Penjaga panti datang menyapa kedatangan kami dan bergabung dalam perbincangan kami. Kami membicarakan tentang kegiatan lansia yang telah dilakukan. selama bulan desember sampai januari lansia di panti Wredha GKJ Gondokusuman banyak menerima undangan natal baik dari sekolah, gereja, dan lain-lain. Kegiatan mereka yang terakhir adalah mendapat undangan ucap syukur

bersama dengan bank CIMB Niaga di sebuah hotel bersama dengan petinggi-petinggi CIMB Niaga di Jawa. Lansia menceritakan pengalaman mereka di hotel, dimana mereka merasa kedinginan dikarenakan lupa membawa jaket. Mereka tidak membawa jaket karena mereka tidak tahu bahwa acara ucap syukur tersebut dilakukan di hotel. Dan terdapat seorang lansia yang bersin-bersin selama acara dikarenakan kedinginan. Penjaga panti menambahkan bahwa mereka mendapat bantuan sebesar Rp.10.000.000,- dari bank CIMB Niaga. Bantuan ini sudah diperoleh juga tahun sebelumnya sebesar Rp.7.500.000,-.

Kami bercerita cukup banyak sambil menonton kartun di televisi dan sambil tertawa bersama. Penjaga panti menceritakan tentang kondisi panti sebelumnya, dimana seorang lansia yang sekarang sudah tidak dapat melakukan apa-apa justru beliaulah yang meninspirasi penjaga panti yang sekarang untuk merawat lansia yang berada di panti Wredha GKJ Gondokusuman. Kondisi lansia di Panti wredha ini terdapat seorang lansia yang berusia 93 tahun, saat ini beliau sudah tidak dapat melakukan aktivitas, bahkan makan hanya 3 sendok saja. Beliau sudah pikun dan hanya terbaring diatas kasur dikarenakan kondisinya yang sudah sangat lemah. Selain itu, terdapat dua orang lansia yang sudah pikun, seorang pikun dan sering mengatakan bahwa belum diberi makan sejak kemarin, padahal baru saja makan. Beliau berada di panti wredha karena keponakannya tidak mau merawat. Seorang lagi pikun dan memiliki keinginan untuk pergi, sudah dua kali lansia ini kabur dari panti, pergi tanpa tujuan. Ketika diberitahukan kepada pihak keluarga, mereka mengatakan bahwa mereka sudah siap kalau nenek kabur dan tidak dapat ditemukan.

Beberapa nenek pergi untuk melakukan aktivitas, dan beberapa datang untuk bergabung bersama kami. Kondisi kesehatan mereka baik, dikarenakan perawatan dari penjaga pantiyang selalu ada untuk mereka selama 24jam. Justru penjaga panti yang merasa kurang enak badan, dikarenakan usia yang semakin bertambah dan juga kondisi yang harus menjaga lansia di panti, dan juga merupakan pengurus wilayah.

Kami berbicara dan menonton televisi diruang dimana lansia dapat melakukan kegiatan bersantai, menonton televisi, makan, dan bercerita. Kegiatan lansia di panti wredha sekarang berkurang, mereka tidak lagi membuat taplak meja maupun membuat tempat *tissue*, hal ini dikarenakan penjaga panti yang harus membuat polanya, belum sempat membuat dikarenakan beliau sedang banyak kesibukan lainnya. Kegiatan lansia saat ini lebih bersifat kegiatan pribadi seperti mencuci pakaian, mencuci piring, membantu penjaga panti membuat dan menyiapkan makanan serta bersantai.

Untuk kegiatan rutin seperti senam, lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta tidak melakukannya dikarenakan tidak ada instruktur senam. Lansia melakukan senam yang bersifat pribadi seperti berjalan-jalan pagi, melakukan aktifitas seperti menyapu, dan sebagainya.

Catatan lapangan 3

Hari tanggal: rabu, 25 Maret 2015

Waktu: 09.00 – 11.00

Tempat: Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan: observasi kegiatan lansia dan penyerahan surat izin penelitian

Hasil:

Pada hari ini, Rabu, 25 Maret 2015 peneliti datang untuk menyerahkan surat izin penelitian untuk panti Wredha GKJ Gondokusuman dan melakukan pengamatan tentang kegiatan yang dilakukan oleh lansia serta perilaku sehari-hari lansia. Pada saat itu penjaga panti sedang ada acara di Gereja, sehingga surat belum saya serahkan, namun saya bertemu dengan para lansia. Seorang lansia “MJ” mempersilahkan saya masuk, seperti biasanya. 3 orang lansia baru saja menyelesaikan kegiatan mencuci pakaian mereka, beberapa lansia sedang berada dikamarnya dan juga ada yang sedang beristirahat. 6 orang lansia bersama dengan peneliti bercerita di teras dalam.

Lansia yang bersama dengan peneliti yaitu “MJ”, “SR”, “SB”, “SH”, “SHR”, “MA”. Lansia “SH” sangat senang bercerita, beliau terus bercerita, dan lansia yang lain bersama dengan peneliti menanggapi apa yang diceritakannya. Namun seorang lansia “SHR” beliau hanya diam saja walaupun dia sedang bersama dengan lansia yang lain, beliau sedang melamun dan tidak menanggapi apa yang dikatakan oleh lansia lainnya. Dan seorang lansia “YY” yang sejak awal berada dikamar hendak keluar, namun ketika melihat sedang ramai para lansia di

teras dalam, beliau memilih untuk masuk kembali kedalam kamar. Sehingga peneliti tidak sempat melakukan interaksi dengan beliau.

Setelah menunggu cukup lama, ternyata penjaga panti belum data juga, sehingga peneliti memutuskan untuk kembali lagi pada sore hari untuk memberikan surat ixin penelitian kepada penjaga panti. Dan karena sudah siang, peneliti juga berpamitan kepada lansia yang berada di panti. Mereka mengharapkan peneliti untuk datang kembali dan melakukan kegiatan senam lansia kembali di panti wredha.

Catatan lapangan 4

Hari tanggal : Kamis, 2 April 2015

Waktu : 09.00 – 11.00

Tempat : Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan : wawancara dan pengamatan tentang kondisi stres lansia di panti wredha

Hasil:

Pada hari ini peneliti datang ke Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta, untuk melakukan wawancara dengan para lansia serta mengamati tentang kondisi stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta. Wawancara yang dilakukan merupakan wawancara mendalam, sehingga dilakukan secara pribadi satu per satu lansia dilakukan wawancara. Hari ini, peneliti melakukan wawancara dengan empat orang lansia yaitu “SH”, “MA”, “HA” dan “MJ”.

Peneliti melakukan kegiatan wawancara secara mendalam secara pribadi sehingga lansia tidak terlalu merasa sedang diteliti, namun agar mereka dapat bercerita secara leluasa kepada peneliti sehingga peneliti memperoleh data yang lebih akurat dan lebih banyak. Apabila wawancara dilakukan secara bersama-sama, lansia dapat mengikuti jawaban dari lansia yang lainnya, dan lansia juga mungkin merasa malu dan enggan untuk bercerita secara rinci tentang apa yang dialami. Peneliti juga melakukan pengamatan terhadap stres yang dialami lansia, dan perilaku lansia pada saat melakukan wawancara.

Pada saat melakukan wawancara, Simbah SH banyak mengeluh tentang kondisi tubuhnya dimana beliau sering mengalami sakit lambung, dan mengatakan bahwa beliau merindukan cucunya. Simbah SH juga kurang bersemangat dalam melakukan aktifitas. Setelah melakukan wawancara, peneliti melihat bahwa simbah SH sering melamun sendirian. Simbah HA saat sedang diwawancarai sering mengalami kesulitan bernafas, beliau memiliki sukacita dimana saat melakukan wawancara beliau sangat antusias dan juga selalu tersenyum dan tertawa. Peneliti mengamati apa yang dilakukan simbah HA saat bersama-sama dengan simbah lainnya, beliau sering melamun ketika simbah-simbah yang lain berbincang-bincang. Simbah HA lebih suka menyendiri dan melamun apabila bersama dengan simbah-simbah yang lain. Simbah HA juga lebih banyak menghabiskan waktunya berada dikamar untuk mendengarkan lagu-lagu dari radio dan membaca renungan harian.

Simbah MA saat melakukan wawancara dengan peneliti kurang bersemangat, beliau menjawab pertanyaan peneliti seadanya. Masalah yang sering dialaminya yaitu sering lupa, bahkan beliau sering lupa apa yang baru saja dikatakan seseorang. Pada saat bersama-sama dengan simbah-simbah yang lain, Simbah MA aktif bercerita dan mengikuti kegiatan dengan simbah-simbah. Simbah MJ sangat bersemangat, saat melakukan wawancara dengan peneliti, beliau bersemangat menceritakan tentang kehidupannya. Simbah MJ merupakan simbah yang sangat aktif, beliau membantu pengasuh dalam menyiapkan makanan, memasak, dan beliau sangat ingin untuk membantu pengasuh dalam hal

apapun yang dapat beliau lakukan. Simbah MJ selalu melakukan aktifitas, beliau tidak membiarkan dirinya berdiam diri kecuali beliau sedang sakit atau lelah.

Secara umum, beberapa lansia mengalami masalah dengan kondisi fisiknya dikarenakan faktor usia serta kurang melakukan aktifitas. Namun, beberapa lansia menunjukkan tanda-tanda lainnya yang menunjukkan bahwa sedang mengalami stres seperti sering melamun dan memikirkan cucu yang tidak pernah berkunjung dan juga mengalami gangguan pencernaan, gangguan tidur dan sebagainya.

Dari hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan diketahui kondisi stres yang dialami oleh lansia cenderung dikarenakan oleh memikirkan anggota keluarga yang tidak berkunjung, dan diketahui dari 4 lansia yang diwawancarai, terdapat dua lansia yang mengalami stres yaitu “HA” dan “SH”. sedangkan dua lansia lainnya tidak dalam kondisi stres, hal ini ditunjukkan dengan adanya respon yang selalu positif dari kedua lansia tersebut. Cara yang dilakukan oleh lansia di panti wredha untuk mengatasi stres yang dialami biasanya dengan mendengarkan lagu-lagu rohani, membaca renungan harian, serta berdoa. Kegiatan yang dilakukan lebih pada kegiatan rohani.

Catatan lapangan 5

Hari tanggal : Jumat, 3 April 2015

Waktu : 09.00 – 11.00

Tempat : Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan : wawancara dan pengamatan tentang kondisi stres lansia di panti wredha

Hasil:

Pada hari ini peneliti datang ke Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta, untuk melanjutkan wawancara dengan para lansia serta mengamati tentang kondisi stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta. Wawancara yang dilakukan merupakan wawancara mendalam, sehingga dilakukan secara pribadi satu per satu lansia dilakukan wawancara. Hari ini, peneliti melakukan wawancara dengan empat orang lansia yaitu “SB”, “SR”, “SM” dan “YY”.

Kegiatan wawancara yang dilakukan sama dengan wawancara yang dilakukan sebelumnya. Peneliti melanjutkan melakukan kegiatan wawancara secara mendalam secara pribadi sehingga lansia tidak terlalu merada sedang diteliti, namun agar mereka dapat bercerita secara leluasa kepada peneliti sehingga peneliti memperoleh data yang lebih akurat dan lebih banyak. Apabila wawancara dilakukan secara bersama-sama, lansia dapat mengikuti jawaban dari lansia yang lainnya, dan lansia juga mungkin merasa malu dan enggan untuk bercerita secara rinci tentang apa yang dialami.

Setelah selesai melakukan wawancara, peneliti melanjutkan dengan melakukan pengamatan terhadap apa yang dilakukan oleh simbah-simbah. Simbah SB mengalami penurunan pendengaran sehingga saat berbicara dengan Simbah SB harus kerang dan terkadang harus diulang-ulang. Simbah SB juga mengalami kesulitan dalam berjalan, beliau harus berpegangan ketika berjalan ataupun berdiri karena beliau tidak kuat apabila berdiri terlalu lama. Keterbatasan yang dialami Simbah SB dalam pendengaran mengakibatkan beliau kurang aktif dalam bercakap-cakap dengan simbah lainnya, namun beliau senang bercerita.

Simbah SR merupakan simbah yang paling muda di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta, namun beliau memiliki keterbatasan dimana beliau sangat pelupa, dan beliau melakukan aktifitas apabila ada yang memerintahkan. Simbah SR ini aktif bersosialisasi dengan simbah-simbah lainnya, senang bercerita dan senang melakukan aktifitas bersama-sama.

Simbah SM lebih sering menyendiri dikamar, dan melakukan aktifitas nya sendiri dikamar, namun karena keterbatasan fisik yang dimilikinya, beliau sering mendapat bantuan dari simbah-simbah yang lain. Simbah SM ketika selesai melakukan kegiatan memilih untuk kembali ke dalam kamarnya untuk menyendiri. Beliau jarang bersama-sama dengan simbah yang lain, bahkan saat simbah-simbah sedang berkumpul menonton televisi bersama, beliau memilih berada dikamar.

Simbah YY hampir tidak pernah mengikuti kegiatan yang dilakukan simbah-simbah secara bersama-sama, hanya kegiatan makan dan renungan yang simbah YY mau mengikuti. Beliau sangat menarik diri dari kegiatan maupun

orang-orang yang ada disekitarnya. Simbah YY mencurigai setiap orang yang ada di Panti Wredha, termasuk pengasuhnya. Beliau mengatakan bahwa beliau merasa tidak boleh bertemu dengan cucunya oleh panti. Beliau sering marah-marah sendiri tanpa ada penyebab yang jelas. Menurut pengasuh Ibu RW, beliau sering marah-marah tengah malam sehingga membuat simbah-simbah lain tidak dapat tidur dengan nyenyak.

Secara umum, beberapa lansia mengalami masalah dengan kondisi fisiknya dikarenakan faktor usia serta kurang melakukan aktifitas. Namun, dua orang lansia yaitu “SM” dan “YY” menunjukkan tanda-tanda lainnya yang menunjukkan bahwa sedang mengalami stres seperti sering melamun dan memikirkan cucu yang tidak pernah berkunjung dan juga mengalami gangguan pencernaan, gangguan tidur, bahkan pada lansia “YY” sering merasa curiga terhadap panti wredha, ia merasa bahwa panti melarang beliau untuk bertemu dengan keluarganya.

Dari hasil wawancara diketahui kondisi stres yang dialami oleh lansia cenderung dikarenakan oleh memikirkan anggota keluarga yang tidak berkunjung, dan diketahui dari 4 lansia yang diwawancarai, terdapat dua lansia yang mengalami stres. sedangkan dua lansia lainnya tidak dalam kondisi stres atau dalam kondisi normal, hal ini ditunjukkan dengan adanya respon yang selalu positif dari kedua lansia tersebut. Cara yang dilakukan oleh lansia di panti wredha untuk mengatasi stres yang dialami biasanya dengan mendengarkan lagu-lagu rohani, membaca renungan harian, serta berdoa. Kegiatan yang dilakukan lebih pada kegiatan rohani.

Catatan lapangan 6

Hari tanggal : Kamis, 9 April 2015

Waktu : 09.00 – 11.00

Tempat : Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan : wawancara dengan penjaga (pendamping) panti wredha

Hasil:

Pada hari ini peneliti datang ke Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta, untuk melakukan kegiatan wawancara dengan penjaga atau pendamping lansia tentang kegiatan senam di panti wredha dan kondisi stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta. Wawancara yang dilakukan merupakan wawancara mendalam, sehingga dilakukan secara pribadi dengan pendamping panti dan tidak menutup kemungkinan bagi pendamping untuk menceritakan apa yang terjadi pada lansia di panti wredha. Peneliti melakukan wawancara dengan pendamping panti wredha yaitu “RW”.

Pelaksanaan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman sudah tidak berjalan dikarenakan tidak adanya instruktur senam. Instruktur senam sebelumnya jatuh sakit sehingga tidak dapat menjadi instruktur lagi. Dari pihak panti belum ada yang dilakukan untuk menangani hambatan tersebut dikarenakan panti wredha ini merupakan bentuk bantuan sosial dari gereja, begitu juga kegiatan senam yang dilakukan selama ini dalam bentuk sosial (tidak menerima bayaran, namun sebagai bentuk pelayanan) sehingga dari pihak gereja khususnya bidang diakonia belum memprogramkan kegiatan senam lansia tersebut.

Pendamping juga menceritakan tentang kondisi stres yang dialami oleh lansia di panti wredha. Pendamping merupakan orang tinggal bersama dengan para lansia selama 24 jam, dan yang membantu para lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya, sehingga pendamping mengetahui secara rinci tentang kondisi lansia di panti wredha dengan baik. Pendamping memberi informasi tentang kondisi stres lansia, dan hasil yang diperoleh tidak jauh berbeda dengan hasil wawancara dengan lansia sebelumnya, dimana terdapat 4 orang lansia yang mengalami stres ditandai dengan tekanan darah yang selalu naik turun ketika lansia sedang memikirkan keluarganya, gangguan lambung yang lebih sering kambuh, sering melamun, perilaku sosial, dsb. Sedangkan 4 orang lansia lainnya hanya mengalami gangguan kesehatan yang disebabkan oleh karena faktor usia.

Catatan lapangan 7

Hari tanggal : Jumat, 10 April 2015

Waktu : 09.00 – 11.00

Tempat : Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan : wawancara dengan pengelola panti wredha (majelis GKJ Gondokusuman bidang diakonia)

Hasil:

Pada hari ini peneliti datang ke Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta, untuk melakukan wawancara dengan pengelola Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta. Pengelola panti wredha merupakan majelis GKJ Gondokusuman Yogyakarta Bidang Diakonia. Peneliti melakukan wawancara di panti wredha untuk memudahkan dalam pertemuan, pengelola yang diwawancarai yaitu Ibu “MG”. peneliti menyiapkan perlengkapan wawancara dan daftar pertanyaan kepada Ibu “MG”.

Pertanyaan yang diajukan oleh peneliti adalah tentang sejarah berdirinya Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta, kelembagaan panti wredha, sumber daya manusia (SDM) yang tersedia, fasilitas yang ada di panti wredha, Hubungan kerjasama yang dilakukan, program-program yang dilakukan di panti wredha, sumber daya alam yang ada di panti wredha, serta sistem pembiayaan yang dilakukan oleh panti wredha. Hasil yang diperoleh peneliti melalui kegiatan wawancara dengan Ibu “MG” adalah Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta berdiri sejak tahun 1943 dibawah naungan bidang diakonia Gereja Kristen Jawa Gondokusuman. Panti Wredha GKJ Gondokusuman ini sudah diakui

oleh dinas sosial dan mendapatkan bantuan yang rutin dari dinas sosial. Panti wredha memiliki visi melayani dan memberdayakan yang lemah dan menderita agar dapat terlepas dari kelemahan dan penderitaan sehingga akan tercipta harkat, martabat dan hak-hak kemanusiaan secara baik. Di panti wredha terdapat seorang pendamping yang memenuhi kualifikasi sebagai seorang pendamping. Fasilitas yang diberikan berupa kebutuhan sehari-hari dan layanan kesehatan. Kerjasama yang dilakukan oleh panti wredha yaitu kerjasama dengan dinas sosial dalam bentuk pemberian bantuan. Program yang dilakukan di panti wredha untuk lansia yaitu pembahasan Alkitab (PA), menjahit, menyulam, arisan, senam lansia (saat ini tidak berjalan), sedangkan program yang dilakukan dari luar yaitu rekreasi yang dilakukan dari dinas sosial dan program-program yang diadakan oleh mahasiswa yang melakukan praktik di panti wredha. Kondisi sumber daya alam disekitar panti wredha tergolong baik, sehat dan ramah lingkungan. Panti wredha ini berada di lingkungan pemukiman penduduk sehingga memungkinkan lansia untuk berinteraksi dengan warga sekitar, disekitar panti wredha ditanami dengan tanaman hias dan beberapa tanaman buah. Pembiayaan yang diperoleh panti wredha berasal dari gereja, dan dinas sosial.

Catatan lapangan 8

Hari tanggal : Sabtu, 11 April 2015

Waktu : 15.00 – 17.00

Tempat : Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan : observasi pelaksanaan senam dengan menggunakan media video senam lansia I

Hasil:

Hari ini peneliti datang ke Panti Wredha GKJ Gondokusuman untuk melakukan observasi pelaksanaan kegiatan senam menggunakan media video senam lansia. Pada tahap ini lansia diperkenalkan dengan media yang baru, dan senam yang baru. Media senam yang digunakan yaitu video SBL Awara Paket B, dimana gerakan yang dilakukan merupakan gerakan sehari-hari. Media yang digunakan merupakan media yang sudah beredar dipasaran, namun lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman baru pertama kali menggunakan media video senam lansia ini, sehingga lansia diperkenalkan terlebih dahulu. Kegiatan senam dilakukan di ruang yang biasa digunakan sebagai ruang makan, hal ini dikarenakan televisi yang dimiliki panti wredha berada di ruang tersebut. Ruang tersebut tidak terlalu luas, dan terdapat meja yang cukup besar sehingga kurang leluasa.

Kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia diawali dengan persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan dilanjutkan dengan kegiatan *sharing*. Persiapan kegiatan senam lansia tidak terdapat petunjuk penggunaan media video senam lansia yang digunakan. Persiapan alat-alat yang digunakan

sudah tersedia dan mendukung kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia, media yang digunakan yaitu DVD *Player* dan televisi. Persiapan peserta yaitu lansia yang mau dan mampu mengikuti kegiatan senam lansia, jumlah lansia yang mengikuti kegiatan senam lansia pada hari pertama ini berjumlah 7 orang. Peneliti membantu menyiapkan peralatan yang digunakan, dan memperkenalkan bagaimana cara penggunaan media video senam ini. Lansia memperhatikan gerakan yang dilakukan pada video SBL Awara Paket B. Saat memperhatikan gerakan senam, beberapa lansia mengikuti gerakan yang sedang dilakukan di video tersebut. Setelah selesai, lansia melakukan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia tersebut.

Pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia diawali dengan pembukaan dalam video senam lansia dimana kegiatan senam dibuka oleh G K R Hemas dan dilanjutkan dengan kegiatan senam lansia. Kegiatan senam lansia terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan. Gerakan pemanasan terdiri dari terdapat 4 kali latihan dilakukan sebanyak 1 kali. Gerakan inti terdiri dari 12 latihan dilakukan sebanyak 2 kali. Gerakan pendinginan terdiri dari 5 latihan dilakukan sebanyak 1 kali. Tujuan yang akan dicapai dalam pelaksanaan senam lansia ini adalah lansia memperoleh kebugaran. Kesesuaian gerakan yang terdapat dalam video dengan kondisi lansia sebagian besar gerakan sesuai dengan kondisi lansia hanya saja terdapat gerakan yang tidak dapat dilakukan yaitu gerakan angkat kaki. Metode yang digunakan sudah sesuai yaitu praktek langsung dimana lansia melihat dan langsung mempraktekannya bersama dengan video. Dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan

menggunakan media video senam lansia terdapat bantuan yang diberikan kepada lansia, bantuan diberikan kepada lansia yang tidak dapat melakukan senam dengan berdiri, bantuan yang diberikan yaitu kursi sehingga lansia dapat mengikuti kegiatan senam.

Evaluasi dari pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia meliputi kesesuaian media, penggunaan media, keikutsertaan lansia, faktor penghambat dan pendukung serta ketercapaian tujuan. Media yang digunakan sudah sesuai dengan kebutuhan dan fasilitas yang terdapat di panti wredha. Penggunaan media sudah digunakan dengan baik dimana media dapat membuat lansia melakukan kegiatan senam lansia. Lansia yang ikut berjumlah 7 orang dari jumlah lansia 11 orang. 2 Orang tidak mengikuti karena sudah tidak bisa apa-apa, satu orang tidak mengikuti karena sudah pikun, satu orang tidak mengikuti karena tidak sukua mengikuti kegiatan dan menghindari lansia. Hambatan yang dialami dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia yaitu ruangan yang sempit dimana kegiatan senam dilakukan di ruang yang biasa digunakan sebagai ruang makan, hal ini dikarenakan televisi yang dimiliki panti wredha berada di ruang tersebut. Ruang tersebut tidak terlalu luas, dan terdapat meja yang cukup besar sehingga kurang leluasa. sehingga lansia kurang leluasa dalam melakukan kegiatan senam lansia. Pendukung dari pemanfaatan media video senam lansia ini adalah adanya fasilitas yang dimiliki oleh panti wredha sehingga memudahkan untuk lansia melakukan kegiatan senam lansia. Untuk ketercapaian tujuan yang secara jangka panjang belum terlihat, namun lansia menjadi berkeriangat dan bersemangat

melakukan senam setelah mengikuti kegiatan senam dengan media video senam lansia ini.

Secara umum pelaksanaan senam berjalan lancar, hanya saja karena lansia baru pertama kali melakukan senam SBL Awara Paket B sehingga lansia masih belum lancar dalam mengikuti gerakan yang diinstruksikan. Terdapat gerakan dimana dalam video senam, lansia mengangkat satu kaki namun lansia di panti tidak mampu mengangkat sebelah kaki, sehingga peneliti menyarankan agar lansia melakukan gerakan pada tangan saja agar lansia tidak jatuh. Setelah selesai, para lansia mengatakan bahwa mereka cukup senang karena dapat mengeluarkan keringat. Peneliti menanyakan apakah senam ini terlalu berat atau tidak untuk mengetahui apakah video yang digunakan sudah sesuai dengan kondisi lansia. Lansia tidak merasa keberatan dengan gerakan dalam video SBL Awara Paket B.

Catatan lapangan 9

Hari tanggal : Senin, 13 April 2015

Waktu : 07.00 – 09.00

Tempat : Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan : observasi pelaksanaan senam dengan menggunakan media video
senam lansia II

Hasil:

Hari ini peneliti datang ke Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta untuk melihat dan mengamati pelaksanaan kegiatan senam menggunakan media video senam lansia. Kedatangan peneliti merupakan kedatangan kedua pada saat pelaksanaan kegiatan senam lansia. Ketika peneliti datang, pendamping sedang pergi ke luar kota, dan lansia sedang melakukan aktivitas seperti berbelanja, mencuci, dan ada pula yang sedang duduk dan melakukan permainan dakon. Ketika peneliti datang, lansia tidak melakukan senam dikarenakan lansia tidak dapat menyalakan DVD *player*. Oleh sebab itu, peneliti membantu lansia untuk mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan senam. Namun, lansia belum sarapan, sehingga peneliti menunggu lansia untuk melakukan sarapan. Pada saat sebelum kegiatan senam dimulai, “HA” mengatakan bahwa sebelum melakukan senam badan terasa *keju-keju*, kaya dipukuli, tapi setelah senam badan lebih enak dan bisa tidur lebih nyenyak.

Persiapan kegiatan senam lansia tidak terdapat petunjuk penggunaan media video senam lansia yang digunakan. Persiapan alat-alat yang digunakan sudah tersedia dan mendukung kegiatan senam lansia dengan menggunakan media

video senam lansia, media yang digunakan yaitu DVD *Player* dan televisi. Persiapan peserta yaitu lansia yang mau dan mampu mengikuti kegiatan senam lansia, jumlah lansia yang mengikuti kegiatan senam lansia pada hari pertama ini berjumlah 7 orang. Peneliti membantu menyiapkan peralatan yang digunakan, dan memperkenalkan bagaimana cara penggunaan media video senam ini. Lansia memperhatikan gerakan yang dilakukan pada video SBL Awara Paket B. Saat memperhatikan gerakan senam, beberapa lansia mengikuti gerakan yang sedang dilakukan di video tersebut. Setelah selesai, lansia melakukan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia tersebut.

Pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia diawali dengan pembukaan dalam video senam lansia dimana kegiatan senam dibuka oleh G K R Hemas dan dilanjutkan dengan kegiatan senam lansia. Kegiatan senam lansia terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan. Gerakan pemanasan terdiri dari terdapat 4 kali latihan dilakukan sebanyak 1 kali. Gerakan inti terdiri dari 12 latihan dilakukan sebanyak 2 kali. Gerakan pendinginan terdiri dari 5 latihan dilakukan sebanyak 1 kali. Tujuan yang akan dicapai dalam pelaksanaan senam lansia ini adalah lansia memperoleh kebugaran. Kesesuaian gerakan yang terdapat dalam video dengan kondisi lansia sebagian besar gerakan sesuai dengan kondisi lansia hanya saja terdapat gerakan yang tidak dapat dilakukan yaitu gerakan angkat kaki. Metode yang digunakan sudah sesuai yaitu praktek langsung dimana lansia melihat dan langsung mempraktekannya bersama dengan video. Dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia terdapat bantuan yang diberikan kepada

lansia, bantuan diberikan kepada lansia yang tidak dapat melakukan senam dengan berdiri, bantuan yang diberikan yaitu kursi sehingga lansia dapat mengikuti kegiatan senam.

Evaluasi dari pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia meliputi kesesuaian media, penggunaan media, keikutsertaan lansia, faktor penghambat dan pendukung serta ketercapaian tujuan. Media yang digunakan sudah sesuai dengan kebutuhan dan fasilitas yang terdapat di panti wredha. Penggunaan media sudah digunakan dengan baik dimana media dapat membuat lansia melakukan kegiatan senam lansia. Lansia yang ikut berjumlah 7 orang dari jumlah lansia 11 orang. 2 Orang tidak mengikuti karena sudah tidak bisa apa-apa, satu orang tidak mengikuti karena sudah pikun, satu orang tidak mengikuti karena tidak sukua mengikuti kegiatan dan menghindari lansia. Hambatan yang dialami dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia yaitu ruangan yang sempit dimana kegiatan senam dilakukan di ruang yang biasa digunakan sebagai ruang makan, hal ini dikarenakan televisi yang dimiliki panti wredha berada di ruang tersebut dan ketergantungan terhadap alat serta pendamping. Pendukung dari pemanfaatan media video senam lansia ini adalah adanya fasilitas yang dimiliki oleh panti wredha sehingga memudahkan untuk lansia melakukan kegiatan senam lansia dan gerakan yang dilakukan dalam video senam ini merupakan gerakan sehari-hari yang dilakukan oleh lansia. Untuk ketercapaian tujuan yang secara jangka panjang sudah terlihat dengan adanya pernyataan dari Simbah HA yang merasa lebih nyenyak tidur dan merasa lebih bugar saat bangun pagi, sedangkan untuk jangka

pendek lansia menjadi berkeringat dan bersemangat melakukan senam setelah mengikuti kegiatan senam dengan media video senam lansia ini.

Setelah melakukan kegiatan senam, peneliti melanjutkan dengan melakukan *sharing* dengan lansia tentang media video senam. peneliti menanyakan tentang kelebihan dan kekurangan media video senam yang digunakan. “SH” mengatakan bahwa media yang digunakan sudah cukup dapat membuat lansia berkeringat, gerakannya juga tidak sulit kecuali yang mengangkat satu kaki, tapi kadang masih salah gerakannya karena harus lihat ke TV terus. Lansia yang lainnya juga menyetujui hal tersebut. Selain itu, berdasarkan pengamatan peneliti, keterbatasan ruang dan ketergantungan terhadap alat serta pendamping merupakan kekurangan dari media yang digunakan, hal ini ditunjukkan dengan ruang yang digunakan merupakan ruang yang biasa digunakan untuk melakukan kegiatan makan karena televisi berada di ruang tersebut. Ketergantungan terhadap alat dan pendamping ditunjukkan dengan media senam tidak dapat digunakan tanpa bantuan alat, dan juga tanpa adanya pendamping, lansia tidak dapat memutar video senam lansia ini sendiri. Namun ketergantungan alat ini diminimalisir dengan fasilitas yang ada di panti wredha dimana panti memiliki alat yang mendukung untuk memutar video senam lansia ini. kelebihan dari media ini adalah gerakan yang dilakukan dalam video senam ini merupakan gerakan sehari-hari yang dilakukan oleh lansia.

Catatan lapangan 10

Hari tanggal : Kamis, 16 April 2015

Waktu : 08.00 – 10.00

Tempat : Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan : observasi pelaksanaan senam dengan menggunakan media video senam lansia III

Hasil:

Hari ini peneliti datang ke Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta untuk mengamati pelaksanaan kegiatan senam menggunakan media video senam lansia. Kedatangan peneliti merupakan kedatangan ketiga pada saat pelaksanaan kegiatan senam lansia. Ketika peneliti datang, lansia belum melakukan senam dikarenakan lansia baru saja menyelesaikan sarapan. Peneliti membantu lansia untuk mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan senam. kegiatan senam ini diikuti oleh 7 (tujuh) orang lansia.

Persiapan kegiatan senam lansia tidak terdapat petunjuk penggunaan media video senam lansia yang digunakan. Persiapan alat-alat yang digunakan sudah tersedia dan mendukung kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia, media yang digunakan yaitu DVD *Player* dan televisi. Persiapan peserta yaitu lansia yang mau dan mampu mengikuti kegiatan senam lansia, jumlah lansia yang mengikuti kegiatan senam lansia pada hari pertama ini berjumlah 7 orang. Peneliti membantu menyiapkan peralatan yang digunakan, dan memperkenalkan bagaimana cara penggunaan media video senam ini. Lansia memperhatikan gerakan yang dilakukan pada video SBL Awara Paket B. Saat

memperhatikan gerakan senam, beberapa lansia mengikuti gerakan yang sedang dilakukan di video tersebut. Setelah selesai, lansia melakukan kegiatan senam dengan menggunakan media video senam lansia tersebut.

Pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia diawali dengan pembukaan dalam video senam lansia dimana kegiatan senam dibuka oleh G K R Hemas dan dilanjutkan dengan kegiatan senam lansia. Kegiatan senam lansia terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan. Gerakan pemanasan terdiri dari terdapat 4 kali latihan dilakukan sebanyak 1 kali. Gerakan inti terdiri dari 12 latihan dilakukan sebanyak 2 kali. Gerakan pendinginan terdiri dari 5 latihan dilakukan sebanyak 1 kali. Tujuan yang akan dicapai dalam pelaksanaan senam lansia ini adalah lansia memperoleh kebugaran. Kesesuaian gerakan yang terdapat dalam video dengan kondisi lansia sebagian besar gerakan sesuai dengan kondisi lansia hanya saja terdapat gerakan yang tidak dapat dilakukan yaitu gerakan angkat kaki. Gerakan angkat kaki tidak dapat dilakukan oleh lansia dikarenakan lansia tidak dapat menjaga keseimbangan mereka dengan baik. Apabila lansia melakukan gerakan angkat kaki ini dapat mengakibatkan lansia jatuh. Metode yang digunakan sudah sesuai yaitu praktek langsung dimana lansia melihat dan langsung mempraktekannya bersama dengan video. Dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia terdapat bantuan yang diberikan kepada lansia, bantuan diberikan kepada lansia yang tidak dapat melakukan senam dengan berdiri, bantuan yang diberikan yaitu kursi sehingga lansia dapat mengikuti kegiatan senam.

Evaluasi dari pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia meliputi kesesuaian media, penggunaan media, keikutsertaan lansia, faktor penghambat dan pendukung serta ketercapaian tujuan. Media yang digunakan sudah sesuai dengan kebutuhan dan fasilitas yang terdapat di panti wredha yaitu televisi dan DVD *Player* yang dimiliki oleh panti. Penggunaan media sudah digunakan dengan baik dimana media dapat membuat lansia melakukan kegiatan senam lansia. Lansia yang ikut berjumlah 7 orang dari jumlah lansia 11 orang. 2 Orang tidak mengikuti karena sudah tidak bisa apa-apa, satu orang tidak mengikuti karena sudah pikun, satu orang tidak mengikuti karena tidak sukua mengikuti kegiatan dan menghindari lansia. Hambatan yang dialami dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia yaitu ruangan sempit, terdapat gerakan yang tidak dapat dilakukan oleh lansia yaitu angkat kaki, ketergantungan alat dimana lansia tidak dapat menjalankan media sendiri. Pendukung dari pemanfaatan media video senam lansia ini adalah adanya fasilitas yang dimiliki oleh panti wredha sehingga memudahkan untuk lansia melakukan kegiatan senam lansia dan gerakan yang dilakukan dalam video senam ini merupakan gerakan sehari-hari yang dilakukan oleh lansia serta kegiatan senam dapat dilakukan kapan saja karena panti memiliki fasilitas. Untuk ketercapaian tujuan yang secara jangka panjang sudah terlihat dengan adanya pernyataan dari Simbah HA yang merasa lebih nyenyak tidur dan merasa lebih bugar saat bangun pagi, sedangkan untuk jangka pendek lansia menjadi berkeriangat dan bersemangat melakukan senam setelah mengikuti kegiatan senam dengan media video senam lansia ini.

Setelah melakukan kegiatan senam, peneliti melanjutkan dengan melakukan *sharing* dengan lansia tentang media video senam. peneliti menanyakan kembali tentang kelebihan dan kekurangan media video senam yang digunakan. “SH” kembali mengatakan bahwa media yang digunakan sudah cukup dapat membuat lansia berkeringat, gerakannya juga tidak sulit kecuali yang mengangkat satu kaki, tapi kadang masih salah gerakannya karena harus lihat ke TV terus. Lansia yang lainnya juga menyetujui hal tersebut.

Setelah melakukan kegiatan senam lansia beberapa kali, peneliti tidak pernah melihat Simbah HA dan SH sedang melamun. Semua simbah juga bersemangat dalam melakukan kegiatan senam lansia. Simbah SM mau mengikuti kegiatan dan berkumpul dengan simbah-simbah lain untuk bercerita. Simbah HA sudah tidak terlihat kesulitan bernafas pada saat diam dan berbicara. Simbah MJ aktif melakukan kegiatan, membantu menyiapkan masakan, dan sebagainya. Simbah SH sebelumnya senang untuk mengatur dan marah-marah, sekarang lebih berkurang, beliau lebih berbagi cerita dan mau mendengarkan orang lain saat simbah yang lain berbicara.

Catatan lapangan 11

Hari tanggal : Rabu, 22 April 2015

Waktu : 08.00 – 10.00

Tempat : Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan : observasi pelaksanaan senam dengan menggunakan media video
senam lansia IV

Hasil:

Hari ini peneliti datang ke Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta untuk mengamati pelaksanaan kegiatan senam menggunakan media video senam lansia. Kedatangan peneliti merupakan kedatangan keempat pada saat pelaksanaan kegiatan senam lansia. Ketika peneliti datang, lansia baru saja menyelesaikan sarapan. Peneliti membantu lansia untuk mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan senam. kegiatan senam ini diikuti oleh 6 (enam) orang lansia. Seorang lansia “SM” tidak mengikuti kegiatan senam dikarenakan sedang tidak enak badan. Seorang lansia lainnya “SH” juga sedang tidak enak badan namun tetap mengikuti kegiatan senam namun dengan posisi duduk dikursi.

Kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia seperti biasa diawali dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi dan dilanjutkan dengan *sharing*. Pelaksanaan kegiatan senam lansia diikuti oleh 6 orang lansia dan pada hari ini terdapat dua lansia yang melakukan senam dengan duduk yaitu “SH” dan “SB”. Kegiatan senam yang dilakukan berjalan lancar, lansia juga semakin memahami gerakan yang ditunjukkan di video, dan lansia juga dapat mengikuti gerakan tiap tahapan. Setelah melakukan kegiatan senam, peneliti melanjutkan

dengan mempersilahkan lansia melakukan kembali aktifitasnya, simbah MJ membantu menyiapkan untuk memasak, Simbah HA masuk kedalam kamar untuk membaca renungan harian, Simbah SR melanjutkan kegiatan dengan mencuci pakaian. Hambatan yang dialami pada hari ini sama dengan hari-hari sebelumnya dimana lansia tidak dapat melakukan gerakan angkat kaki, ruangan sempit, dan ketergantungan alat. Pendukung dalam pemanfaatan media video senam ini adalah adanya fasilitas yang dimiliki oleh panti wredha sehingga memudahkan untuk lansia melakukan kegiatan senam lansia dan gerakan yang dilakukan dalam video senam ini merupakan gerakan sehari-hari yang dilakukan oleh lansia serta pelaksanaannya dapat dilaksanakan kapan saja.

Catatan lapangan 12

Hari tanggal : Selasa, 19 Mei 2015

Waktu : 08.00 – 11.00

Tempat : Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan : observasi pelaksanaan senam dengan menggunakan media video senam lansia V dan wawancara dengan pengasuh dan lansia tentang pemanfaatan media dan stres setelah senam

Hasil:

Hari ini peneliti datang untuk mengamati kegiatan senam dengan menggunakan media video senam yang kelima. Kegiatan senam di ikuti oleh 6 orang lansia, yaitu SH, SR, MA, MJ, SB, dan SM. Dua orang lansia melakukan senam dengan duduk, yaitu SB dan juga SM. SM melakukan senam dengan duduk dikarenakan habis terpeleset sehingga tidak dalam kondisi fit apabila melakukan senam dengan berdiri. Seorang lansia yaitu HA tidak mengikuti kegiatan senam dikarenakan sedang pergi ke puskesmas untuk memeriksakan diri karena sedang flu.

Pelaksanaan kegiatan senam ini dilakukan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta sebanyak dua kali dalam seminggu pada hari senin dan rabu atau Selasa dan Kamis. Pelaksanaan kegiatan senam bersifat fleksibel karena panti dapat kapan saja memutar video senam lansia ini. Hal ini karena fasilitas yang dimiliki oleh panti Wredha, sehingga memudahkan lansia dalam melakukan kegiatan senam lansia.

Kegiatan senam dimulai dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi serta dilanjutkan dengan *sharing*. Kegiatan senam berjalan dengan lancar dan diikuti dengan semangat oleh lansia. Gerakan mengangkat kaki terdapat lansia yang sudah mampu melakukannya walaupun sebentar. Simbah SH sudah pulih dari sakitnya dan mengikuti senam dengan bersemangat, beliau selalu berada di depan dalam melakukan kegiatan senam lansia. Lansia sudah dapat melakukan gerakan angkat kaki walaupun hanya sebentar,

Setelah selesai senam, peneliti melanjutkan kegiatan dengan melakukan wawancara dengan pengasuh yaitu Ibu RW, dan 3 orang lansia yaitu MJ, SH, dan SB. Wawancara yang dilakukan untuk memperoleh data tentang hasil penggunaan media video senam lansia baik secara teknis serta hasilnya terhadap stres yang dialami lansia. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari wawancara, lansia mengalami penurunan pada keluhan mereka. Dan beberapa sudah tidak lagi merasakan apa yang dirasakan sebelum melakukan senam dengan menggunakan media video senam lansia.

Saat melakukan wawancara, Simbah MJ dengan sukacita menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, beliau menjawab dengan tertawa dan bercanda dan bercerita tentang pengalaman-pengalamannya. Simbah SH sudah bersemangat dan beliau lebih terbuka dalam bercerita. Simbah SH mengatakan bahwa yang menjadikan beliau semangat dalam melakukan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia adalah rasa senangnya. Simbah SB melakukan wawancara dengan sukacita, beliau selalu tersenyum dan sangat ramah. Wawancara dengan pengasuh digunakan untuk memperkuat data yang

diperoleh dari lansia dan pengamatan peneliti dikarenakan pengasuh berada di panti wredha selama 24 jam.

Catatan lapangan 13

Hari tanggal : Kamis, 21 Mei 2015

Waktu : 08.00 – 11.00

Tempat : Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta

Kegiatan : observasi pelaksanaan senam dengan menggunakan media video senam lansia VI dan wawancara dengan pengasuh dan lansia tentang pemanfaatan media dan stres setelah senam

Hasil:

Hari ini peneliti datang untuk mengamati kegiatan senam dengan menggunakan media video senam yang keenam. Kegiatan senam di ikuti oleh 7 orang lansia, yaitu SH, HA, SR, MA, MJ, SB, dan SM. Dua orang lansia melakukan senam dengan duduk, yaitu SB dan juga SM. SM masih melakukan senam dengan duduk dikarenakan habis terpeleset sehingga tidak dalam kondisi fit apabila melakukan senam dengan berdiri. Sebelum melakukan kegiatan senam, Simbah HA mengatakan bahwa beliau menyesal tidak mengikuti senam sebelumnya, karena beliau sangat senang mengikuti kegiatan senam.

Kegiatan senam dimulai dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi serta dilanjutkan dengan *sharing*. Kegiatan senam berjalan dengan lancar dan diikuti dengan semangat oleh lansia. Gerakan mengangkat kaki terdapat lansia yang sudah mampu melakukannya walaupun sebentar. Simbah SH sudah pulih dari sakitnya dan mengikuti senam dengan bersemangat, beliau selalu berada di depan dalam melakukan kegiatan senam lansia. Lansia sudah dapat melakukan gerakan angkat kaki walaupun hanya sebentar,

Setelah selesai senam, peneliti melanjutkan kegiatan dengan melakukan wawancara dengan 4 orang lansia yaitu HA, SR, SM, dan MA. Wawancara yang dilakukan untuk memperoleh data tentang hasil penggunaan media video senam lansia baik secara teknis serta hasilnya terhadap stres yang dialami lansia. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari wawancara, keempat lansia mengalami penurunan pada keluhan mereka. Dan beberapa sudah tidak lagi merasakan apa yang dirasakan sebelum melakukan senam dengan menggunakan media video senam lansia. Walaupun masih ada beberapa keluhan seperti susah tidur, serta menurunnya daya ingat. Hal ini dikarenakan faktor usia yang dialami oleh lansia.

Simbah HA sangat bersemangat, beliau meminta untuk melakukan wawancara yang pertama kali, beliau juga selalu tersenyum ramah, sesak nafasnya sudah berkurang, hanya terlihat jika melakukan aktifitas yang berat. Beliau bersemangat dalam melakukan senam, dan peneliti tidak pernah melihat Simbah HA sedang melamun. Simbah SR semangat dalam melakukan kegiatan senam, Ibu RW mengatakan bahwa sebelumnya Simbah SR harus diberi tahu baru melakukan, namun sekarang ada inisiatif, tanpa harus diberitahu beliau mau melakukan aktifitas. Beliau juga tidak lagi mengeluh lambungnya bermasalah, dan selama mengikuti kegiatan senam dengan menggunakan media video senam beliau tidak pernah sakit, baik flu maupun sakit lainnya.

Simbah SM setelah mengikuti kegiatan senam lebih ceria, beliau juga mau mengikuti kegiatan bersama-sama dengan lansia lainnya. Simbah SM mengalami kecelakaan terpeleset sehingga beliau tidak dapat maksimal mengikuti kegiatan senam, namun beliau masih mau mengikuti kegiatan senam sebisa mungkin dan

bersemangat dalam melakukan kegiatan senam. Simbah SR mengalami kecelakaan terpeleset sehingga beliau tidak dapat maksimal mengikuti kegiatan senam, namun beliau masih mau mengikuti kegiatan senam sebisa mungkin dan bersemangat dalam melakukan kegiatan senam. Simbah MA saat melakukan wawancara dengan peneliti sudah bersemangat, namun masih pelupa bahkan beliau lupa kegiatan senam lansia dilaksanakan berapa kali. Namun beliau menyatakan bahwa dengan mengikuti senam lebih cepat tidur.

Lampiran 5. Reduksi, Display, dan Kesimpulan Hasil Wawancara

Reduksi, Display, dan Kesimpulan Hasil Wawancara Pemanfaatan Media Video Senam Lansia pada Lanjut Usia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta

PELAKSANAAN SENAM LANSIA

1. Bagaimana pelaksanaan kegiatan senam lansia yang dilakukan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman selama ini?

Ibu RW : “Sudah lama tidak berjalan, sampai sekarang juga masih tidak berjalan.”

Simbah MJ : “Tidak ada senam.”

Simbah HA : “Senam sudah tidak ada lagi.”

Simbah MA : “Kegiatan senam tidak ada”

Simbah SH : “Senam sudah tidak berjalan”

Simbah SR : “Senam tidak berjalan lagi.”

Simbah SB : “Tidak ada senam lagi”

Simbah SM : “Tidak ada senam lagi.”

Simbah YY : “Tidak ada.”

2. Apa saja yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan kegiatan senam lansia yang dilakukan di Panti Wredha GKJ Gondokusuman?

Ibu RW : “Instrukturnya sakit, jadi *nggak* bisa datang lagi buat ngajari senam simbah-simbah.”

Simbah MJ : “Pelatihnya sakit, jadi *nggak* bisa datang. Kalau *nggak* salah sakit stroke”

Simbah HA : “Tidak ada pelatihnya, pelatihnya sakit, jadi *ngga* bisa datang.”

Simbah MA : “tidak ada pelatihnya, karena pelatih yang kemarin sakit.”

Simbah SH : “Pelatihnya sakit, jadi *ngga* bisa datang.”

Simbah SR : “Tidak ada pelatihnya. Pelatihnya sakit.”

Simbah SB : “Pelatihnya tidak ada, pelatih yang kemarin sakit.”

Simbah SM : “Pelatihnya sakit, jadi senamnya *nggak* jalan.”

Simbah YY : “Pelatihnya tidak ada.”

3. Apa saja yang sudah dilakukan untuk mengatasi hambatan atau masalah yang dialami oleh Panti Wredha GKJ Gondokusuman terkait kegiatan senam lansia?

Ibu RW : “Tidak ada upaya yang dilakukan oleh panti karena senam lansia tidak terprogram, sehingga tidak ada anggaran untuk membayar instruktur senam. Instruktur senam yang kemarin *ngajarin* simbah-simbah senam juga tidak mendapat bayaran karena sifatnya pelayanan. Jadi panti tidak mencari pengganti.”

Simbah MJ : “Tidak ada”

Simbah HA : “Tidak ada”

Simbah MA : “Tidak ada.”

Simbah SH : “*Nggak* ada, simbah-simbah senam sendiri.”

Simbah SR : “Tidak ada”

Simbah SB : “Tidak ada.”

Simbah SM : “*Nggak* ada.”

Simbah YY : “Tidak ada, saya biasa senam sendiri.”

KESIMPULAN : Kegiatan senam di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta sudah lama tidak berjalan dikarenakan instruktur senam yang sebelumnya jatuh sakit dan tidak ada penggantinya. Belum ada upaya yang dilakukan oleh pihak panti wredha untuk menangani masalah tidak berjalannya kegiatan senam dikarenakan senam lansia belum terprogramkan dengan baik sehingga belum ada anggaran dana untuk mencari instruktur senam lansia.

STRES YANG DIALAMI LANSIA

1. Apakah lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta sering mengalami:

Ibu RW : “Dua orang yang kadang mengalami semangat yang berlebihan yaitu YY dan SH. Tiga orang yang kadang merasa letih sewaktu bangun pagi yaitu YY, HA, SB. Dua

orang yang sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman yaitu YY dan SH. Satu orang yang merasa otot punggung dan tengkuk terasa tegang yaitu YY. Satu orang yang sering mendapat gangguan lambung yaitu SH. Tiga orang yang kadang memiliki perasaan tidak tenang yaitu MJ, YY, HA. Semua lansia kadang mengalami gangguan pola tidur. Dua orang yang sering merasa tubuh lemas seperti tidak bertenaga yaitu HA dan SH. Satu orang yang kadang-kadang kehilangan semangat yaitu YY. Satu orang yang sering lelah karena gangguan pola tidur dikarenakan tensi yang naik dan bikin rebut yaitu SH. Semua lansia kadang mengalami penurunan kemampuan mengingat dan konsentrasi, sering lupa. Satu orang yang kadang mengalamirasa takut dan cemas yang tidak jelas yaitu SH. Satu orang yang sering mengalami gangguan pencernaan semakin berat yaitu SH, setiap dua jam sekali harus makan. Dua orang yang kadang mengalami peningkatan rasa takut dan cemas yaitu SH dan SB. Dua orang yang selalu timbul rasa panic yaitu SH dan YY. Satu orang yang kadang kesulitan bernafas yaitu HA, kalau ditanya katanya tidak sesak, tapi kalau dilihat sedang kesulitan bernafas. Satu lansia yang sering mengalami gemetar khususnya pada malam hari yaitu MJ. Empat orang lansia yang sering bertengkar yaitu YY, SH, MA, SR. Satu lansia yang sering menghindari kegiatan yaitu YY. Satu lansia yang kadang menghindari sesama lansia yaitu YY. Dua lansia yang kadang merasakan kesedihan yang mendalam yaitu SH, YY. Dua lansia yang sering marah-marah yaitu HA, YY. Satu lansia yang sering sulit dalam melakukan penerimaan yaitu YY baik penerimaan terhadap kondisi maupun orang. Satu orang yang sering merasakan ragu yaitu YY sering

curiga terhadap orang lain. Merasa bahwa panti melarang YY bertemu keluarga. Dua orang yang sering mengalami sakit yaitu SH dan SB. SH sering mengeluh lambung dan tensi yang naik. Dua lansia yang sering melamun yaitu HA dan SH.”

Simbah MJ : “Susah tidur, kalau sudah bangun tidak bisa tidur lagi. Kalau jam 1 bangun ga bisa tidur lagi. Kadang-kadang lupa. Tidak takut, saya pernah di panti sendirian juga *nggak* takut apa-apa. *Nggak* sakit, cuma *dampa*.”

Simbah HA : “Kalau bangun kakinya sering pegel-pegel, Sering pegal-pegal, kalau makan tidak bisa banyak, dan tidak bisa makan pedas. Susah tidur, sering bangun sampai 5 kali, susah tidur lagi. Sering lemas. Cape, sering pegal-pegal. Sering lupa. Sering takut. Kalau habis nyuci sesek nafas. Bertengkar karena salah paham. Sering pusing, tensi rendah, pegal-pegal. Ngalamunin yang dulu-dulu.”

Simbah MA : “Tidak berdebar-debar, tapi hipertensi kalo pikiran naik. kadang pegal-pegal. Susah tidur, bangun 2-4 kali. Kalau bangun terlalu pagi tidak bisa tidur lagi. Kalau jalan agak jauh lemas. Cape. Kalo kelamaan ada tamu cape. Kadang lupa. Berselisih paham, kadang mau menegur jadi salah paham. Tidak bisa tidur karena sedih ingat masa lalu, ingat orang tua, jadi nangis. Tidak sering sakit, Cuma kadang pusing, dan sakit perut.”

Simbah SH : “Kadang-kadang pegal-pegal, trus jalan-jalan nanti pegalnya ilang. Saya punya sakit lambung, jadi tiap 2 jam harus makan. Kalau ada pikiran tensinya turun, trus pusing. Kadang-kadang, pegal-pegal. Iya, maag. Iya, kadang-kadang gelisah. Susah tidur, 4-5 kali bangun kalau malam, jam 3 bangun trus tidak bisa tidur lagi. Iya, saat ini juga sedang lemas. Kadang-kadang hilang semangat, kadang

- mau ngepel trus *ga* jadi. Cape, kalau duduk lebih dari 2 jam cape. Sering lupa. Saya harus makan tiap 2 jam, kata dokter sudah kronis. Pernah pingsan dulu waktu tensinya rendah. Pernah, selisih paham. Kadang-kadang sedih kalo kangen saudara. Sering pusing dan sakit lambung.”
- Simbah SR : “Kadang-kadang cape *kalo abis* makan siang, jadi tidur. Kalau makan pedas perutnya sakit. Kadang-kadang aja lupa. Kalau ada kegiatan selalu ikut. Ya bertengkar karena selisih paham.”
- Simbah SB : “Lututnya sering pegel kalau bangun pagi. Bahunya sering sakit. Susah tidur, sering bangun 3 kali, susah tidur lagi. Kalau bangun kepagian tidak dapat tidur lagi. Sering lupa. Tidak menghindari, kalau ada kegiatan ya ikut. Sedih kalau kangen keluarga. Tidak sakit, Cuma telinga tidak terlalu dengar, mata *blawur*.”
- Simbah SM : “Ya, sering punggungnya sakit. Sering emosi, tapi diem aja, tak biarin. Sering tidak bisa tidur, kalau bangun kepagian *ga* bisa tidur lagi. Ya, rasane *aras-arasen*. Sering lupa. Ya sering, selisih paham karena *ngeyel*. Dibilangin tuh *ngeyel* ya jadinya selisih paham. Saya tuh sering pusing, sama batuk.”
- Simbah YY : “*Menawi bibar kegiatan awake lungkrah. Kulo asring kelingan putu kulo teng nggriyo, mesti nunggu kulo wangsul. Kulo kelingan terus putu kulo. Angel tilem, namung merem melek, merem melek suwe tilem’e. Nggihi awake lemes, mung maem kalih tilem mben dinten. Bosen! Nggihi bosen, lawong namung maem kalih tilem mben dinten teng panti. Kulo niku punpikun, kulo mung kelingan putu kulo. Semangat kulo namung ajeng ketemu putu kulo, yen teng mriki kulo mboten semangat. Kesele amargi tengah tengahing tilem trus tangi, trus mengke tangi melih*

yen pun tilem sawentawis. Kulo niki pun pikun. Kulo pingin ketemu putu kulo, kulo teng mriki mboten pernah diparingi maem, ajeng ketemu putu mboten angsal. Otot-otot geger kulo sering sakit. Nopo nopo kulo salah, kulo sering disikso yen salah. Kulo milih meneng mawon. Kulo wedi yen mati mboten pas entek putu kulo. Kulo mboten pernah diparingi maem, mboten pareng ketemu putu kulo. Malah teng mriki kulo disikso. Yen kulo mati kulo kudu balik rumiyen teng gene putu kulo. Mboten pernah nderek kegiatan. Nggih, kulo niki disalahke terus. Kulo sok sedih yen kelinganputu kulo kalih griyo kulo. Kulo wedi yen mati putu kulo moten ngertos. Kulo mboten percoyo mbak rita, mosok kulo mboten angsal ketemu putu kulo dewe.”

2. Bagaimana cara Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta mengatasi stres yang dialami lansia?

- Ibu RW : “Melalui kegiatan rohani seperti PA (Pembahasan Alkitab) seminggu sekali dan renungan pagi setiap hari.”
- Simbah MJ : “Di panti ada renungan sama PA tiap minggu”
- Simbah HA : “Kalau lagi sedih saya doa, dengerin lagu-lagu rohani sama baca renungan. Kalau di panti tiap Selasa ada renungan, kalau Rabu ada PA”
- Simbah MA : “Kalau saya sedih, ingat saudara saya bawa dalam doa, kalau sendiri dengerin radio, lagu-lagu rohani. Kalau di panti ada renungan sama PA.”
- Simbah SH : “Kalau saya sukanya dengerin lagu-lagu rohani. Trus kalo dari panti ada renungan tiap Selasa dan PA tiap Rabu.”
- Simbah SR : “Berdoa. Di panti ada renungan sama PA.”
- Simbah SB : “Kalau saya kangen keluarga, mikirin cucu ya saya berdoa. Kalau dari panti ada kegiatan PA dan renungan”
- Simbah SM : “Kalau sendiri saya *sok* nyanyi-nyanyi sama berdoa. Kalau di panti ada renungan sama PA.”

Simbah YY : “*Kulo muji Gusti kalih ndongo.*”

KESIMPULAN : Cara panti Wredha mengatasi stres yang dialami oleh lansia dengan kegiatan rohani seperti renungan, Pembahasan Alkitab (PA). Sedangkan yang dilakukan oleh lansia itu sendiri yaitu berdoa, mendengarkan lagu rohani dan membaca renungan.

PELAKSANAAN SENAM LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO SENAM LANSIA

1. Bagaimana pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan adanya media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta?

Ibu RW : “Senamnya berjalan lancar, tapi ada kendala yaitu salah satu nenek tidak mengikuti karena nenek itu menghindari dari kegiatan, maunya menyendiri, melamun.”

Simbah MJ : “Lancar, diikuti semua lansia, ada yang ikut ada yang *nggak*.”

Simbah HA : “Rasanya itu enak, lancar, ya ada yang ikut ada yang ndak bisa, soale kaki’e itu kan sok’an benturan”

Simbah MA : “Ya senanglah, lancar.”

Simbah SH : “Ya senang, senang saja, lancar, bisa ikut semua, ada yang *nggak* ikut.”

Simbah SR : “Ya dengan senang hati, berjalan lancar, delapan orang yang ikut.”

Simbah SB : “Ya enak, lancar, ikut semua.”

Simbah SM : “Sudah lancar, semua ikut, nek aku ya ikuti *nggak* seperti lain-laine”

KESIMPULAN : Pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta berjalan dengan lancar, diikuti oleh lansia yang sehat, dan ada satu orang lansia yang tidak mengikuti dikarenakan beliau menghindari kegiatan dan juga sesama lansia. Lansia yang mengikuti senam lansia

dengan menggunakan media video senam lansia merasa senang dan nyaman.

2. Apakah lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta bersemangat dalam melakukan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia?

Ibu RW : “Sangat antusias karena mereka bisa mengikuti dengan senang.”

Simbah MJ : “Semangat, karena ada TVnya, ada videonya.”

Simbah HA : “Ya, mau.”

Simbah MA : “Ya semangat.”

Simbah SH : “Semangat, yang bikin semangat ya senengnya itu.”

Simbah SR : “Semangat karena ingin kebugaran.”

Simbah SB : “Ya semangat, senang.”

Simbah SM : “Aku nek nggak sakit *jane* semangat lho. Semangat.”

KESIMPULAN : Lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta mengikuti kegiatan senam dengan antusias dan juga bersemangat. Semangat yang timbul oleh lansia didasari karena beberapa hal, ada yang dikarenakan terdapat video, karena senag, dan juga menginginkan agar tubuhnya sehat.

3. Berapa kali kegiatan senam lansia dilakukan dengan menggunakan media video senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman, Yogyakarta?

Ibu RW : “Seminggu dua kali, tapi kadang masih ditambah.”

Simbah MJ : “Seminggu dua kali”

Simbah HA : “Dua kali”

Simbah MA : “Seminggu dua kali.”

Simbah SH : “Seminggu dua kali”

Simbah SR : “Satu kali dalam satu minggu.”

Simbah SB : “Dua kali”

Simbah SM : “Seminggu dua kali”

4. Faktor-faktor apa saja yang mendukung pelaksanaan kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dengan menggunakan media video senam lansia?

Ibu RW : “Faktor adanya fasilitas yang mendukung yaitu adanya TV, DVD, dan gerakan senam dalam videonya mudah serta dapat diikuti, karena menggunakan video jadi tidak terpancang waktu tapi sewaktu-waktu bisa mengikuti senam.”

Simbah MJ : “Ada TVnya, ada videonya ada kasetnya, Gerakannya ada yang sulit satu, tapi bisa diikuti semua.”

Simbah HA : “Gerakannya bagi saya gampang. Kepenak gitu lho, kalo ndak gerak-gerak tuh awak saya mandak ndak kepenak, pusing-pusing.”

Simbah MA : “Ya Cuma tempatnya itu, TV, ada TV nya, gerakannya lumayan.”

Simbah SH : “Gerakannya agak sulit sedikit, kalo liatny ga begitu terang, jadi sok keliru, Ya bisa dilakukan kapan aja.”

Simbah SR : “Ingin sehat. Fasilitas ada TV.”

Simbah SB : “Ya ada peralatannya, gerakannya gampang.”

Simbah SM : “Semua itu mendukung. Gerakannya gampang.”

KESIMPULAN : Faktor-faktor yang mendukung pelaksanaan kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dengan menggunakan media video senam lansia yaitu adanya fasilitas yang mendukung seperti TV dan DVD, gerakan yang mudah sehingga dapat diikuti oleh semua lansia, dan juga dapat melakukan kegiatan senam kapan saja.

5. Faktor-faktor apa saja yang menghambat pelaksanaan kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta dengan menggunakan media video senam lansia?

- Ibu RW : “Yang menghambat itu karena ruangnya kurang luas, karena ditempat ruang makan, sebab posisi TV di ruang makan jadi tidak bisa ada tempat yang lain, Dan juga ketergantungan alat karena faktor pendengaran sudah berkurang dan pemahamannya berbeda-beda, neneknya juga tidak bisa karena mereka tidak bisa mengoperasikan TV dan DVDnya sendiri.”
- Simbah MJ : “Yang menghambat, ruangnya agak sempit, *Nggak* bisa nyalain sendiri, harus ada bantuannya, Gerakan yang nggak bisa yang *kayak* angkat kaki itu lho.”
- Simbah HA : “Ruangnya ya segitu itu”
- Simbah MA : “Nggak ada yang menghambat. Ruangnya iya ruangnya kecil, kalo diluar ya gimana TVnya dibawa.”
- Simbah SH : “Ya kalo badannya nggak sehat ya nggak bisa ikut *to*. Ya ruangnya sempit.”
- Simbah SR : “Yang menghambat ruangnya sempit. Harus ada yang nyalain video, ngga bisa nyalain sendiri.”
- Simbah SB : “Nggak bisa sambil berdiri, karena nggak kuat lama berdiri.”
- Simbah SM : “Ruangnya kurang besar, kurang lebar, dulu kan disana, disini agak sempit. Nggak bisa nyalain sendiri, semua harus mbak Rita.”
- KESIMPULAN : Faktor yang menghambat pelaksanaan kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman dengan menggunakan media video senam lansia adalah ruangan sempit, lansia tidak dapat menyalakan sendiri, dan terdapat gerakan yang sulit.
6. Bagaimana perilaku stres yang dialami lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta setelah melakukan kegiatan senam lansia dengan menggunakan video senam lansia?

- Ibu RW : “Semangat berlebihan: kadang-kadang, ada salah satu nenek namanya SH. Letih sewaktu bangun pagi: Ada, HA namanya, itu sering. Mengeluh lambung atau perut tidak nyaman: Ada, namanya SH sama HA, kadang-kadang. Tengguk atau punggung tidak nyaman: Itu ada salah satu kadang-kadang namanya HA. Perasaan tidak tenang: Ada satu HA itu, kadang-kadang. Kehilangan semangat: Ada, kadang-kadang HA. Muncul rasa takut yang tidak jelas penyebabnya: Kadang-kadang HA. Panik: Ada salah satu, HA. Kesulitan bernafas: Ada, HA kadang-kadang. Pertengkaran antar lansia: Ada, beberapa, sering, ada empat orang, YY, HA, MA, SR. menghindari kegiatan: Ada satu, YY. Menghindari sesama lansia: Sama itu kadang-kadang YY. Kesedihan: Kesedihan itu hanya satu, YY itu. Ketakutan: Ketakutan itu sering, HA sama YY. Kemarahan: Sering, itu ada diantara mereka, HA sama YY. Curiga: Itu malah selalu YY itu. Sakit: Sakit ada satu, HA. Melamun: Melamun ada, ini sering ini, SH.”
- Simbah MJ : “Kalo bangun tidur, abis senam saya rasa *nggak*. *Nggak* pernah merasakan cape saya. *Nggak*, Cuma punggung bawah agak sakit. Kalau susah tidur memang ada, ya kalo habis senam kadang-kadang susah tidur, nggak senam pun susah tidur. Ya ada sedikit, namanya udah tua ya menurun ingetannya. Kadang-kadang kalo kesel saya marah. Ya ada sedikit curiganya, temen sendiri, kadang. Sering ngalamun saya, kalau pagi-pagi.”
- Simbah HA : “Hooh, ini sajak’e perih-perih gitu, Oya, kadang-kadang. Sok-sok makan perih-perih. Oh, susah tidur. Ya semua nek sudah lansia ya gitu, ya cape. Sok *menggeh-menggeh*. Keringete *gemrobyos* nek malem, sering. Ya nek salah

- paham gitu udah biasa, saya mengalah. Sedih tuh ya biasa kalo teringat masa lalu ya sedih.”
- Simbah MA : “Nggak, dulu sebelum senam sampe jam 10, jam 11 belum tidur, kalau sekarang tidur paling satu jam, masuk jam 8, jam 9 dah lupa. Ya menurun, diomongin sebentar lupa. Ya perselisihan paham suka ada. Kalo tersinggung marah.”
- Simbah SH : “Ya saya memang punya penyakit maag jadi ya mengeluh sakit. Biasa, tidurnya biasa, nggak susah tidur. Biasa, masih kadang lupa. Ya kalo badannya nggak sehat terasa cape. Pencernaan, saya itu tiap 2 jam sekali itu tentu makan itu lho mba, perih pencernaan, lambung itu, saya tiap dua jam itu makan. Ya kadang-kadang keringeten. Ya sedihnya tuh nggak terasa sedih hanya kangen putu, pikirannya melamke kangen putu. Ya hanya lambung saya ini, uda kronis e mba, uda puluhan tahun. Ya ngalamunnya hanya teringat masa lalu itu, memikirkan anak-anak yang sudah nggak ada.”
- Simbah SR : “Saya sering lupa. Enggak, kalau salah paham saja. Marah kalo dicurangi kalo dinakali ya marah. Selama senam nggak flu, sebulan ini nggak flu.”
- Simbah SB : “Ya memang susah, jam 8 tidur jam 10 bangun, jam 12 bangun lagi, karena pipis, nanti jam 3 bangun tidak bisa tidur lagi. Tidak, jarang, sekali-sekali lupa. Ya kalo curiga ya tentu ada kalo sudah kejadian.”
- Simbah SM : “Ya agak maag, ya *ndak* apa-apa. Iya, tadi malam ngga bisa tidur, kesakitan, mau dikasih minyak tawon malah pecah. Ya kadang-kadang curiga.”

Lampiran 6. Foto Kegiatan

FOTO KEGIATAN



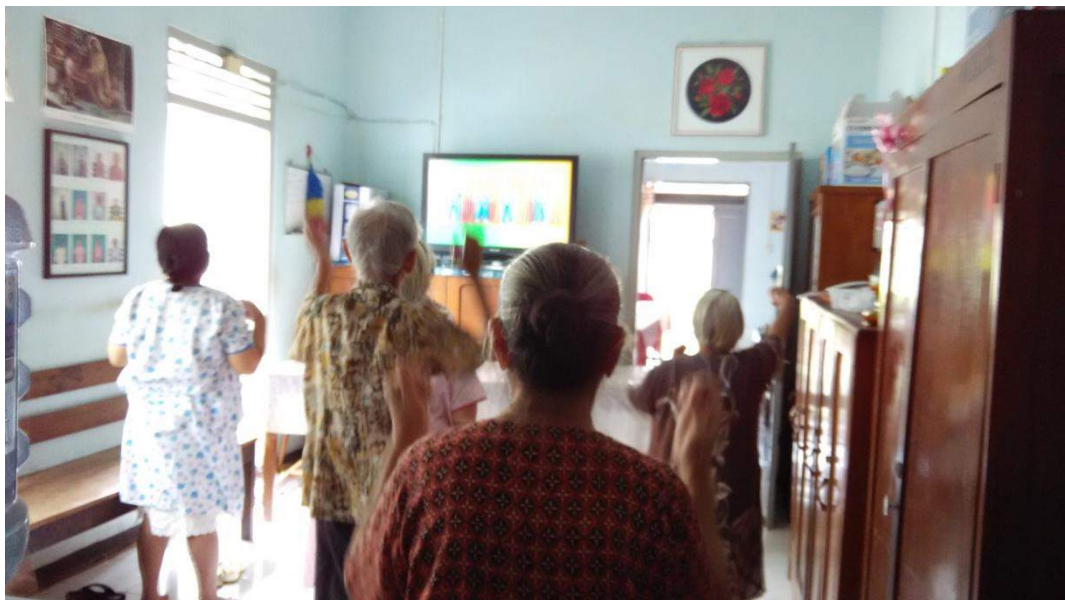
Gambar 1. Pengenalan media video senam lansia kepada lansia di Panti Wredga GKJ Gondokusuman Yogyakarta



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia Ke I



Gambar 3. Pelaksanaan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia ke II



Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan senam lansia dengan menggunakan media video senam lansia ke II (dari belakang)



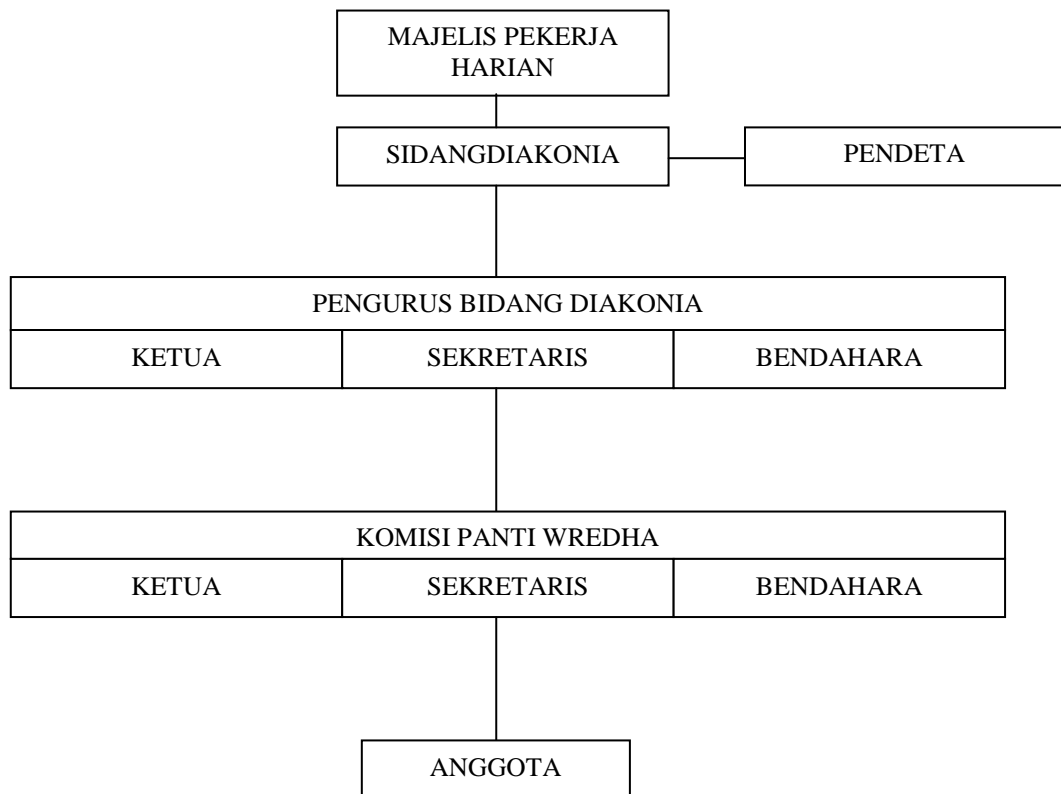
Gambar 5. Media video senam lansia yang digunakan untuk kegiatan senam lansia di Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yogyakarta



Gambar 6. Rangkaian gerakan dalam media video senam lansia yang digunakan

Lampiran 7. Data Dokumentasi

STRUKTUR ORGANISASI KOMISI PANTI WREDHA GKJ GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA



SUSUNAN PENGURUS BIDANG DIAKONIA

A. BIDANG DIAKONIA

Pendeta pendamping : Pdt. Seno Adi Nugroho, S.Si

Pengurus harian

Ketua I: Bp Tito Margus Cahyo

Ketua II Bp Yudi Widjananto

Sekretaris I Bp Yudhianto

Sekretaris II Bp Purwadi

Bendahara I Ibu Nuk Sri Setyaningsih M

Bendahara II Ibu Martinah Cornus

B. KOMISI-KOMISI

1. Komisi Pantti Wredha

Ketua : Bp. Soewondo

Sekretasis : Bp. Catur Harsono

Bendahara : Ibu Ersti Wati Meganingsih

Anggota : Ibu Pusrohesti Novianingrum

Ibu Hartini Joko Setiarso

Bp. Rukmono Wuryantoro

DATA PENGHUNI PANTI WREDHA

Pengasuh Panti Wredha adalah **Sdri. Rita Winarni**

Berikut Daftar Penghuni Panti Wredha Perandan Padudan

No	Nama	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia
1	Mujirah	Sleman	31 Desember 1924	90 th
2	Sumiyatiningsih	Sleman	31 Desember 1951	63 th
3	Maria Kalengkongan	Temanggung	01 Oktober 1939	75 th
4	Sri Rahaju	Kulon progo	06 Juli 1954	60 th
5	Sumirah	Yogyakarta	31 Desember 1954	68 th
6	Jasmi	Sokaraja	05 Oktober 1944	70 th
7	Suhilah	Yogyakarta	31 Desember 1926	88 th
8	Subiroh	Yogyakarta	15 Februari 1936	78 th
9	Sri Hartini	Klaten	15 Agustus 1932	82 th
10	Suharni	Klaten	14 Oktober 1933	81 th
11	Sri Rahayu	Yogyakarta	31 Desember 1924	90 th



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Alamat : Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 586168 Hunting, Fax. (0274) 540611, Dekan Telp. (0274) 520094
Telp. (0274) 586168 Psw. (221, 223, 224, 295, 344, 345, 366, 368, 369, 401, 402, 403, 417)



Certificate No. QSC 00687

No. : 1833 /UN34.11/PL/2015
Lamp. : 1 (satu) Bendel Proposal
Hal : Permohonan izin Penelitian

18 Maret 2015

Yth. Walikota Yogyakarta
Cq. Ka. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta
Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta Kode Pos 55165
Telp. (0274) 555241 Fax. (0274) 555241
Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik yang ditetapkan oleh Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, mahasiswa berikut ini diwajibkan melaksanakan penelitian:

Nama : Maria Gorety
NIM : 11102241010
Prodi/Jurusan : PLS/PLS
Alamat : Jalan Kali Bener RT 04 RW 02 Purwokerto Selatan, Banyumas, Jawa Tengah

Sehubungan dengan hal itu, perkenankanlah kami memintakan izin mahasiswa tersebut melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut:

Tujuan : Memperoleh data penelitian tugas akhir skripsi
Lokasi : Panti Wredha Gereja Kristen Jawa Gondokusuman, Yogyakarta
Subyek : LANSIA, PENJAGA PANTI
Obyek : PELAKSANAAN SENAM LANSIA DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO SENAM LANSIA
Waktu : Maret - Mei 2015
Judul : PEMANFAATAN MEDIA VIDEO SENAM LANSIA PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA GEREJA KRISTEN JAWA (GKJ) GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terima kasih.



Dr. Haryanto, M.Pd.

NIP. 19600902 198702 1 0017

Tembusan Yth:
1. Rektor (sebagai laporan)
2. Wakil Dekan I FIP
3. Ketua Jurusan PLS FIP
4. Kabag TU
5. Kasubbag Pendidikan FIP
6. Mahasiswa yang bersangkutan
Universitas Negeri Yogyakarta



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682
Fax (0274) 555241
E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id
WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/1079
1821/34

Membaca Surat : Dari Dekan Fak. Ilmu Pendidikan - UNY
Nomor : 1833/UN34.11/PL/2015 Tanggal : 18 Maret 2015

Mengingat :

1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada :

Nama : MARIA GORETY
No. Mhs/ NIM : 11102241010
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Pendidikan - UNY
Alamat : Kampus Karangmalang, Yogyakarta
Penanggungjawab : Dr. Sujarwo, M.Pd.
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PEMANFAATAN MEDIA VIDEO SENAM LANSIA PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA GEREJA KRISTEN JAWA (GKJ)GONDOKUSUMAN, YOGYAKARTA

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 20 Maret 2015 s/d 20 Juni 2015
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan :

1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

MARIA GORETY

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 20-3-2015
An. Kepala Dinas Perizinan
Sekretaris

Drs. HARDONO
NIP. 195804101985031013

Tembusan Kepada :

- Yth
1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
 2. Pimp. Panti Wredha GKJ Gondokusuman Yk
 3. Dekan Fak. Ilmu Pendidikan - UNY
 4. Ybs.



PANTI WREDHA PERANDAN PADUDAN

GEREJA KRISTEN JAWA GONDOKUSUMAN

KLITREN LOR GK 3/450-YOGYAKARTA 55222,

Telp. 085100412087, / Fax (0274) 549131,

E-mail : diakonia.gkjgondokusuman@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomer : 012/PHD-GK/VI/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini kami :

Nama : Drs. Tito Margus Cahyo, S.Kom

Jabatan : Pimpinan Panti Wredha

Menyatakan bahwa :

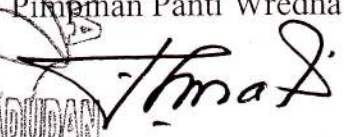
.Nama : **Maria Gorety**

NIM : 11102241010

Judul : **Pemanfaatan Media Video Senam Lansia pada Lanjut Usia di Panti Wredha Perandan Padudan Gereja Kristen Jawa Gondokusuman Yogyakarta.**

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di Panti Wredha Perandan Padudan Gereja Kristen Jawa Gondokusuman Yogyakarta.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya dan nantinya dapat dipergunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 26 Juni 2015
Hormat Kami,
Pimpinan Panti Wredha

Drs. Tito Margus Cahyo, S.Kom

